


Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивная школа олимпийского резерва по единоборствам»
города Шарыпово

СОГЛАСОВАНО

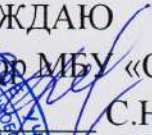
Зам. директора по МР

 Т.В. Кривцова

« 29 » 08 2019г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ «СШОР» г. Шарыпово

 С.Н. Чечкова

« 29 » 08 . 2019г. № 52



ПРОГРАММА
спортивной подготовки
по кикбоксингу

Разработана на основе Федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»
(Приказ Министерства спорта России от 10.06.2014 №449)

Срок реализации программы: 8/11 лет

Рекомендовано к реализации
решением методического совета
МБУ «СШОР» г. Шарыпово

Протокол № 1 от 29 . 08 . 2019г.

город Шарыпово, 2019г.

Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивная школа олимпийского резерва по единоборствам»
города Шарыпово

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по МР

_____ Т.В. Кривцова

« ____ » _____ 2019г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ «СШОР» г. Шарыпово

_____ С.Н. Чечкова

Приказ от ____ . ____ . 2019г. № _____

ПРОГРАММА
спортивной подготовки
по кикбоксингу

Разработана на основе Федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»
(Приказ Министерства спорта России от 10.06.2014 №449)

Срок реализации программы: 8/11 лет

Рекомендовано к реализации
решением методического совета
МБУ «СШОР» г. Шарыпово

Протокол № ____ от ____ . ____ . 2019г.

город Шарыпово, 2019г.

Содержание.

Пояснительная записка	4
I. Нормативная часть	10
1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	10
1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки	11
1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности	12
1.4. Режимы тренировочной работы	12
1.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	13
1.5.1. Понятие о биологическом и паспортном возрасте	13
1.5.2. Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств	14
1.6. Предельные тренировочные нагрузки	17
1.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	17
1.7.1. Организация тренировочных сборов	18
1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	19
1.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	20
1.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки	21
1.11. Структура годичного цикла	21
1.11.1. Годичные макроциклы	21
1.11.2. Типы и задачи мезоциклов	23
II. Методическая часть	24
2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	24
2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	25
2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов	32
2.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	32
2.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки	32

2.5.1.	Примерные схемы недельных микроциклов для УТ этапов	32
2.5.2.	Технико-тактическая подготовка	34
2.6.	Рекомендации по организации психологической подготовки	35
2.7.	План применения восстановительных средств	35
2.8.	Антидопинговые мероприятия	37
2.9.	Инструкторская и судейская практика	39
	III. Система контроля и зачетные требования	40
3.1.	Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста влияния физических качеств и телосложения на результативность	40
3.2.	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки	41
3.3.	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля	44
3.3.1.	Методика контроля спортсмена	44
3.3.2.	Прогнозируемый результат тренировочного процесса	45
3.4.	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования	47
	IV. Перечень информационного обеспечения	51

Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг (далее – Программа) является нормативным документом МБУ «СШОР» г. Шарыпово (далее – СШОР). Программа разработана в соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 10.06.2014г. №449 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», на основе нормативных документов Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, Федерального Закона от 14.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ», методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в РФ от 12.05.2014г., а также – обобщений научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными боксерами и кикбоксерами национальных сборных команд различных возрастных групп.

Срок реализации Программы 8 лет, с учётом выполнения нормативных и разрядных требований для перевода в группу ССМ (выполнение разряда КМС) срок обучения продлевается на 3 года и составляет 11 лет.

Основной целью Программы является подготовка спортсменов высокой квалификации, спортивного резерва для сборных команд Красноярского края, России.

Задачи Программы:

- организация тренировочного, методического и воспитательного процессов, направленных на осуществление разносторонней физической и специальной спортивной подготовки; укрепление здоровья и личностное лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – лиц, проходящих СП);
- обеспечение функционирования системы отбора спортивного резерва и подготовки спортсменов высокого класса; организация и осуществление специализированной спортивной подготовки для лиц, проходящих СП, в составе спортивных сборных команд Красноярского края, России.

При составлении программы автор руководствовался принципами комплексности, преемственности, вариативности.

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех компонентов тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, медико-биологического контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам спортивной подготовки и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства.

Принцип вариативности предусматривает (в зависимости от этапа многолетней подготовки и индивидуальных особенностей спортсмена) вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и величин нагрузок, направленных на решение конкретных задач подготовки.

Кикбоксинг подразделяется на разделы: бесконтактные – сольные композиции; полуконтактные – лайт-контакт и поинтфайтинг, контактные разделы – фулл-контакт, фулл-контакт с лоу-киком, К-1. Базовая техника кикбоксинга одинакова для всех его разделов (подробнее – далее).

Основной целью образования в системе кикбоксинга является обучение, воспитание и развитие занимающихся различного уровня подготовленности и создание условий для формирования и развития личности в образовательном процессе. Достижение этих целей зависит от того, как будет сформировано содержание образования.

Цель программы: внести желаемые изменения в опыт, понимание (образ мышления) и поведение (образ жизни) занимающихся. В образовании объединяются обучение, воспитание и развитие, обеспечивающие готовность личности к выполнению социальных и профессиональных задач, где индивид осваивает систему ценностей, знаний, умений и навыков, соответствующих его интересам и общественным ожиданиям.

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

Весь тренировочный процесс всегда носит двусторонний характер: каждому действию тренера соответствует определённая деятельность спортсмена. Тренеры специально организуют познавательную работу спортсменов в соответствии со своими действиями. Деятельность тренера по организации творческой активности спортсменов имеет решающее значение и не может быть отменена или заменена каким-либо другим процессом.

Каждый элемент тренировочного процесса сопровождается оценкой его результатов, для дальнейшего анализа, поощрения, наказания и коррекции. На каждом из этапов освоения Программы важна оценочная реакция тренера в процессе обучения (оценка действий и творческих заданий), а экзамены создают предпосылку для дальнейшего хода успешного обучения. При этом важно учитывать моральные и физические усилия со стороны занимающегося.

В основу программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

На основании нормативно-правовых документов функционирования спортивных школ, основополагающих принципов построения спортивной тренировки и анализа, ранее изданных программ были определены следующие разделы учебной программы: пояснительная записка; организационно-методические указания; учебный план; контрольно-нормативные требования; программный материал для практических и теоретических занятий; воспитательная работа; психологическая подготовка; восстановительные мероприятия; врачебный контроль; инструкторская и судейская практика.

Кикбоксинг официально зародился в США 14 сентября 1974г. При содействии Майка Андерсона, Дона и Джуди Куинов (объединившихся позднее под эгидой первой американской профессиональной организации «Ассоциация профессионального каратэ»). Американский кикбоксинг представляет собой синтез классического английского бокса и японского каратэ. В Европе кикбоксинг зародился в 1975г., благодаря немцу Георгу Брюкнеру и французу Доминику Валера. На сегодняшний день в мире существует множество профессиональных федераций кикбоксинга. Наиболее популярны: WAKO, WKA, WORLD PROFI, KIK, PKA, PKO, WPKC, ISKA. Самые представительные и многочисленные – ISKA, WAKO, WKA. Любительский кикбоксинг наряду с профессиональным культивирует только WAKO.

В настоящее время WAKO объединяет более 70 национальных федераций стран всех континентов и ставит задачи добиться в ближайшее время включения кикбоксинга в число Олимпийских видов спорта.

В нашей стране кикбоксинг на уровне массовых занятий возник в 1989 году. Опираясь на высокий уровень отечественного бокса и значительный интерес к различным видам восточных единоборств, он стал быстро развиваться и прогрессировать. В настоящее время существует ряд спортивных организаций, объединяющих кикбоксёров страны, консолидированных в Федерацию кикбоксинга России. В Красноярском крае кикбоксинг признан базовым видом спорта (Приказ Минспорта РФ от 25.04.2018г. №399).

Большой интерес к кикбоксингу вызывают универсальные возможности для профессионально-личностного роста спортсмена.

Кикбоксинг состоит из шести разделов:

- *ПОИНТФАЙТИНГ (ПОЛУ-КОНТАКТ)*
- *ЛАЙТ-КОНТАКТ (ЛЕГКИЙ КОНТАКТ)*
- *ФУЛЛ-КОНТАКТ (ПОЛНЫЙ КОНТАКТ)*
- *ФУЛЛ-КОНТАКТ С ЛОУ-КИКОМ (ПОЛНЫЙ КОНТАКТ С УДАРОМ ПО НОГАМ)*
- *СОЛЬНЫЕ КОМПОЗИЦИИ*
- *К – 1*

ПОИНТФАЙТИНГ

Поединок по семи-контакту (поинтфайтинг) проводится с остановками после каждого точного попадания для начисления очков. Это техника одного удара (сходство с бесконтактными видами каратэ), так как, согласно правилам соревнований, засчитывается только первый, достигший цели, удар. Соперники стараются переиграть друг друга за счет превосходства в скорости, технике, тактике. Побеждает тот, кто набирает наибольшее количество очков. В технике поинтфайтинга (семи-контакт), в основном, применяют фехтующую технику ног, технику преследования передней ногой, подсечки и одиночные удары руками. Поединок проходит на дальней дистанции, так как спортсмены заинтересованы в наборе максимального количества очков с минимальными потерями.

Эта дисциплина не ограничена в освоении возрастом и полом занимающихся, так как она абсолютно безопасна из-за отсутствия полного контакта, надежности защитных средств. **Семи-контактом можно заниматься мальчикам и девочкам с 9 лет.** Это наиболее доступная дисциплина кикбоксинга, являющаяся первой ступенькой к подготовке освоения других дисциплин, более жёстких. Этот раздел очень популярен в Европе (Италия, Венгрия, Великобритания). В России активно развивается.

ЛАЙТ-КОНТАКТ

Поединки по лайт-контакту проводятся в легком контакте без остановки времени для начисления очков. Это техника нанесения ударов руками и ногами с высокой плотностью боя (сходство с тхэквон-до). На основании правил соревнований, засчитываются все удары, достигшие цели. Побеждает тот, кто наберет наибольшее количество очков.

В технике лайт-контакта используют фехтующую технику ног, технику преследования передней ногой, серийную работу ногами и руками на всех боевых дистанциях. Высокие требования к физической подготовке спортсмена (быстроте, выносливости, ловкости), боксерской подготовке ограничивают возраст занимающихся этой дисциплиной. **Лайт-контактом рекомендуется заниматься юношам и девушкам, начиная с 10 лет.** Этот раздел очень популярен в Европе (Франция, Венгрия, Словения, Польша). В России активно развивается.

СОЛЬНЫЕ КОМПОЗИЦИИ

Сольные композиции – демонстрация самых зрелищных элементов техники единоборств под музыкальное сопровождение в форме имитации боя с воображаемым противником (сходство с выполнением КАТА в каратэ и форм УШУ) продолжительностью от 30 сек. до 1 мин.

В основе подготовки лежит образ, который создаёт спортсмен, а без хореографии, специальной гибкости, артистичности и акробатики его не создашь.

Программа соревнований включает три вида сольных композиций: жесткий стиль, мягкий стиль, с предметами (меч, нож, палка, нунчаки и др.). Композиции составляются произвольно. Судьи оценивают: чистоту исполнения элементов техники, музыкальность, сложность исполняемых элементов, разносторонность используемой техники (в т. ч. равномерность выполнения элементов обеими руками и ногами), артистичность.

Эта дисциплина доступна всем без исключения, занимающимся кикбоксингом. Начало занятий с 9 лет. Этот раздел очень популярен в Северной Америке, Европе США, России, Белоруссии, Великобритании, Италии, Японии, Украине и т. д.

ФУЛЛ – КОНТАКТ

Поединки по фулл-контакту проводятся в полный контакт без остановки времени для начисления очков. Это техника мощных серийных ударов ногами и руками с высокой плотностью боя. На основании правил соревнований, засчитываются все удары, достигшие цели, в том числе и нокаутирующие.

Побеждает тот, кто наберет наибольшее количество очков или нокаутирует противника. Техника фулл-контакта состоит из серийной работы руками и ногами с применением акцентированных ударов на всех боевых дистанциях. Работа в полный контакт, возможность получения сильного удара, повышенные требования к физической подготовке (силе, скорости, выносливости, ловкости), боксерской подготовке превращают фулл-контакт в дисциплину в большей степени для профессионалов, чем для любителей. Спортсмен, желающий совершенствоваться в фулл-контакте, должен предварительно освоить более доступные дисциплины: семи-контакт, лайт-контакт, чтобы адаптироваться и приобрести опыт тренировочных и соревновательных боев.

Фулл-контактом рекомендуется заниматься как юношам, так и девушкам, начиная с 10 лет. Этот раздел очень популярен в Европе и Америке, России, Украине, Югославии, США, Польше, Эстонии, Германии, Финляндии, Норвегии, и др.

ФУЛЛ-КОНТАКТ С ЛОУ-КИКОМ

Поединки по фулл-контакту с лоу-киком проводятся в полный контакт с ударами по ногам по внешней и внутренней стороне бедра, без остановки времени для начисления очков. Это техника мощных серийных ударов ногами и руками с высокой плотностью боя сильно меняет тактику и подготовку к поединку. На основании правил соревнований, засчитываются все удары, достигшие цели, в том числе и нокаутирующие. Побеждает тот, кто наберет наибольшее количество очков или нокаутирует противника.

Техника фулл-контакта с лоу-киком состоит из серийной работы руками и ногами с применением акцентированных ударов на всех боевых дистанциях. Спортсмену даются широкие возможности использования техники атакующих и защитных действий. Быстрая смена уровней для атак, создаёт реальную угрозу для пропуска удара. В тоже время многоуровневая работа позволяет формировать личностные качества, необходимые не только в спорте, но и в жизни.

Специальные двигательные качества и навыки (сила, скорость, гибкость, точность, выносливости, ловкости), боксерская подготовка превращают фулл-контакт с лоу-киком в дисциплину в большей степени для профессионалов. Этот раздел очень популярен в Азии, Латинской Америке, Европе, Японии, Киргизии, России, Бразилии, Марокко, Таиланде, Югославии, Португалии, России и др.

Фулл-контакт с лоу-киком рекомендован как юношам, так и девушкам, начиная с 10 лет.

К-1

Раздел «тай-кикбоксинг» был введен федерацией кикбоксинга ВАКО в 2001 году и недавно был переименован в К-1. В кикбоксинге формата К-1 (также встречаются названия японский кикбоксинг, восточный кикбоксинг, ориентал, тайбоксинг, тайкикбоксинг) долгое время определяющую роль играла организация К-1 (именно в её честь назвали данную разновидность кикбоксинга). Федерация кикбоксинга ВАКО развивает любительскую версию К-1.

Поединки в К-1 проводятся в полный контакт с ударами по ногам по внешней и внутренней стороне бедра, разрешены удары коленями и удары тыльной стороной кулака и удары тыльной стороной кулака с разворотом на 360 градусов, без остановки времени для начисления очков. Это техника мощных серийных ударов ногами и руками с высокой плотностью боя сильно меняет тактику и подготовку к поединку. На основании правил соревнований, засчитываются все удары, достигшие цели, в том числе и нокаутирующие. Побеждает тот, кто наберет наибольшее количество очков или нокаутирует противника.

Спортсмену даются широкие возможности использования техники атакующих и защитных действий. Быстрая смена уровней для атак, создает реальную угрозу для пропуска удара. В тоже время многоуровневая работа позволяет формировать личностные качества, необходимые не только в спорте, но и в жизни. Этот раздел постепенно приобретает всё большую популярность и в России и в мире.

При разработке Программы определена общая последовательность изучения программного материала, сдача контрольных и переводных нормативов для групп начальной подготовки (НП), для тренировочных групп (ТГ), групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ), а также групп высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Численный состав занимающихся, объем тренировочной работы, норматив оплаты труда тренера за работу в группах установлен в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность спортивных школ.

Минимальный возраст для зачисления детей в СШОР на отделение кикбоксинга составляет 10 лет.

Основные задачи этапа НП – вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по кикбоксингу, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники вида спорта, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

В ТГ задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства кикбоксеров, к которым относятся: состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Основная задача этапов ССМ и ВСМ – привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России.

Цель многолетней подготовки юных кикбосёров в СШОР – воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва для сборных команд Красноярского края.

Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха в каникулярное время спортивные школы могут открывать в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или дневным пребыванием.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях, инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Расписание тренировочных занятий (ТЗ) составляется администрацией СШОР по предоставлению тренера в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

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

Зачисление лиц в СШОР на этапы спортивной подготовки производится по письменному заявлению одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя), при наличии мед. справки о допуске к занятиям кикбоксингом (спортом).

I. Нормативная часть

Нормативная часть Программы определяет структурную систему спортивной подготовки и конкретизирует показательные характеристики для лиц, проходящих СП.

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

Одним из необходимых условий роста спортивного мастерства является многолетняя планомерная тренировка. Причем в процессе этой подготовки следует строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности спортсменов.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	12-16
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	15	4-8
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	16	1-4

В группы НП принимаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний для вида спорта кикбоксинг, минимальный возраст для зачисления – 9 лет.

ТГ формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых детей, проявивших способности, прошедших необходимую подготовку на начальном этапе не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа – 3 года.

Группы ССМ формируются из лиц, проходящих СП, успешно прошедших этап подготовки в тренировочных группах и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа – 3 года. На данном и последующем этапе подготовка лиц, проходящих СП, проходит на основании индивидуальных планов.

Группы ВСМ формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших норматив мастера спорта (МС) и являющихся кандидатами в состав сборных команд Красноярского края, России. Продолжительность этапа – без ограничений, если результаты спортсмена стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки.

Таблица 2

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		ТГ		ССМ	ВСМ
	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
ОФП (%)	50-64	46-60	36-46	24-30	25-33	25-32
СФП (%)	18-23	18-23	20-26	24-30	23-29	18-24
ТПП (%)	18-23	22-28	24-30	32-42	26-34	30-38
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	3-4	2-3	4-5	3-4	2-3	2-3
Восстановительные мероприятия (%)	-	-	1-2	1-2	4-5	5-6
Инструкторская и судейская практика(%)	-	-	1-2	1-2	2-3	2-3
Участие в соревнованиях (%)	-	-	3-4	4-5	4-5	5-6

Соотношение времени на различные виды подготовки изменяется по годам (табл. 3). В частности, удельный вес ОФП сокращается с 65% в группах начальной подготовки до 45 % в тренировочных группах. В то же время объем СФП, ТТП и соревновательной подготовки увеличивается.

Таблица 3

Средства	Этапы подготовки					
	НП		ТГ		ССМ	ВСМ
	1-3 годы	1-2 годы	3-5 годы	1-3 годы	1-3 годы	
ОФП, %	60	50	45	40	35	
СФП, %	25	30	35	35	35	
ТТП, %	15	20	20	25	30	

1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Таблица 4

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		ТГ		ССМ	ВСМ
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Контрольные	-	-	4	5	6	6
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	1	2	2
Главные	-	-	-	1	1	1

Планируемые показатели соревновательной деятельности СП по кикбоксингу определены сроком реализации Программы с учетом результатов выступлений лиц, проходящих СП и корректируются на конец спортивного сезона.

1.4. Режимы тренировочной работы

В основу комплектования ТГ положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу директора учреждения на основании решения тренерского с учетом стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов. При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку разных по спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами, начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%. Для групп начальной подготовки продолжительность академического часа может быть сокращена и составлять 30-40 мин.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки свыше года и в тренировочных группах – 3-х часов;

- в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю – 4-х часов, при двухразовых тренировках в день – 3-х часов.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с ТГ 3 года обучения, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебного плана, определенного данной учебной группой. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе досрочно, на следующий этап подготовки (в другую группу подготовки) осуществляется приказом директора на основании выполненного объема спортивной подготовки, установленных контрольно-переводных нормативов, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям Программы спортивной подготовки, перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки в порядке, предусмотренном Уставом. Такие лица могут продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе. Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского при персональном разрешении врача.

Основными формами тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые, индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного мероприятия; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

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

1.5.1. Понятие о биологическом и паспортном возрасте.

Большая часть многолетней спортивной подготовки в кикбоксинге приходится на пубертатный период развития, который в целом охватывает диапазон от 9 до 17 лет. К концу пубертатного периода организм достигает полной

половой, физической и психической зрелости. Пубертатный период принято разделять на три фазы: препубертатную, собственно пубертатную и постпубертатную. Эти фазы характеризуются различными темпами роста и созревания отдельных функциональных систем организма (нервной, костно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и др.).

Препубертатная фаза развития характеризуется ускоренным ростом тела в длину и интенсивными изменениями со стороны вегетативных систем организма.

Собственно пубертатный период характеризуется нарастанием активности половых желез и совершенствованием деятельности всех функциональных систем организма. В начале пубертатного периода имеют место высокие темпы увеличения длины и массы тела, которые затем снижаются. У девочек пубертатный скачок роста отмечается в 10-13 лет с пиком прироста длины тела в 11-12 лет, а у мальчиков в 12-15 лет с максимальной прибавкой длины тела в 13-14 лет. С точки зрения построения многолетней тренировки собственно пубертатный период является наиболее важным. Данная фаза характеризуется нарастанием активности половых желез организма и совершенствованием деятельности всех функциональных систем.

Постпубертатная фаза развития характеризуется завершением естественного прироста мышечной массы и тела в длину и снижением темпа прироста физических качеств. В этой фазе развития организм достигает полной физиологической зрелости. Типы и темпы биологического развития у детей различны. Дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный). Наибольшим потенциалом развития обладают лица, имеющие высокие уровни физических качеств и функциональных возможностей при нормальных или замедленных темпах полового развития. По своему физическому развитию они к завершению полового созревания обгоняют акселерированных сверстников. Хотя следует учитывать, что раннее вступление в пубертатную фазу развития еще не гарантирует ее раннего окончания.

1.5.2. Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств

Отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно – они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростно-

силовых способностей и т.д. Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста.

Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамика физических качеств, периоды для акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности кикбоксеров для девочек и мальчиков от 9 до 17 лет:

На этапе НП

У детей в возрасте 9-10 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда. Для детей 10-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

На тренировочном этапе (Т)

Занятия проходят в тренировочных группах. В 12 лет у девочек и в 13 лет у мальчиков резко увеличивается скорость обменных процессов, что сопровождается увеличением уровня годового прироста длины тела. На этом этапе значительно возрастает объем сердца и его систолический объем. В связи с ростом массы миокарда уменьшается относительный объем проводящей системы сердца. Из-за опережающего увеличения объема внутренних полостей сердца по отношению к внутреннему диаметру магистральных артерий создаются условия, затрудняющие эффективность работы сердца и повышающие кровяное давление на стенки сосудов.

Тенденция повышения эффективности в работе органов и систем организма подростков, отвечающих за доставку кислорода в работающие мышцы (скорость поступления кислорода в легкие, транспорт его артериальной и смешанной венозной кровью), в возрасте 12-15 лет становится менее выраженной, чем в детском возрасте.

Несмотря на это, в начале этапа до 10-11 лет у девочек и в 10-12 лет у мальчиков имеют место быть наиболее высокие темпы увеличения аэробной емкости (суммарного потребления кислорода) и эффективности за счет повышения капилляризации мышц, снижения сосудистого сопротивления, координации деятельности вегетативных систем, использования в энергетическом обеспечении мышечной работы энергии окисления жиров (процесс стимулируется соматотропным гормоном).

Подвижность в суставах и гибкость в данный возрастной период продолжают улучшаться. Наибольший прирост подвижности в суставах имеет

место у девочек до 12 лет, у мальчиков до 14 лет, с увеличением возраста прирост останавливается.

В конце тренировочного этапа спортивной подготовки у девочек 11-13 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются условия для увеличения аэробной мощности (МПК) за счет увеличения систолического объема крови и повышения мощности аппарата внешнего дыхания (ЖЕЛ, МЛВ), но все-таки еще ограничена способность к длительной работе на уровне, близком или равном МПК. Поскольку содержание гликогена в мышцах в 10 лет у девочек и 10-12 лет у мальчиков невысокое (почти в 2 раза ниже, чем в 16-17 лет), гликолитическая работоспособность почти не возрастает, и проявляются низкие адаптационные возможности к работе анаэробного характера. Но с 10-11 лет у девочек и 12-13 лет у мальчиков постепенно нарастает мощность и емкость гликолиза за счет умеренного увеличения мышечных запасов гликогена и как следствие этого медленное нарастание лактата в тестовых и соревновательных упражнениях.

В начальной фазе полового созревания, когда проявляются его внешние признаки, увеличивается возбудимость нервных центров, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе, особенно соревновательного характера. В 9-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков скоростные способности совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции. В последующие 2 года темпы прироста быстроты снижаются. В 10-12 лет у девочек и в 12-14 лет у мальчиков значительно нарастает масса тела и вместе с ней нарастает максимальная сила, которая до 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков прирастала низкими темпами. Прирост силы идет за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость в 10-12 лет у девочек и 10-14 лет у мальчиков быстро увеличивается за счет экономизации энергозатрат (повышение уровня ПАНО при силовой работе) и мышечной регуляции. Специальная силовая выносливость у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет увеличивается за счет функционального компонента. К началу прироста мышечной массы у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей.

На этапе ССМ

На возраст начала и завершения этапа существенно влияют индивидуальные темпы биологического развития.

Особенности возрастного развития девушек 12-16 лет:

У девушек наблюдается одновременное увеличение размеров сердца и легких, длины и массы тела. Пик темпов прироста массы тела — в 12-13 лет. Важный показатель для возрастного развития девушек — возраст первой менструации (менархе), в течение года после которого происходит резкое торможение ростового процесса, а прироста массы — через 1,5 года. Происходит окончательное формирование пропорций тела. До менархе быстрыми темпами нарастает аэробная мощность. После менархе абсолютное МПК продолжает

медленно увеличиваться до 14-15 лет, а относительное (на килограмм массы тела) – начинает снижаться. Систолический объем крови достигает максимума к 13-14 годам. Пик прироста гликолитической мощности и емкости наступает в 13-14 лет. Увеличиваются запасы гликогена в мышцах и печени. Благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных возможностей складываются к 13-14 годам, причем пик прироста – в конце этапа. Оптимальный период развития максимальной силы – 12-14 лет. В течение года после менархе резко снижается прирост максимальной силы в связи с прекращением прироста мышечной массы. Темпы прироста силовой выносливости замедляются. Максимальная сила быстро увеличивается на фоне интенсивного прироста мышечной массы. Благоприятный период для целенаправленного развития начинается с 15-16 лет. Высокие темпы увеличения общей силовой выносливости регистрируются в период с 13 до 16 лет (по мере увеличения функциональной производительности и «запаса силы»). Для скоростносиловых способностей высокие темпы прироста наблюдаются в 14-16 лет с пиком прироста в 15-16 лет (наиболее эффективное развитие – параллельно с развитием гликолитической и алактатной мощности).

1.6. Предельные тренировочные нагрузки

Таблица 5

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		ТГ		ССМ	ВСМ
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	18	26	32
Количество ТЗ в неделю	3-4	4-5	6-7	9-10	10-14	10-14
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1352	1664
Общее количество ТЗ в год	208	260	364	520	728	728

1.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Система соревнований является важной частью подготовки лиц, проходящих СП. Распределение времени на основные разделы подготовки по годам СП происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные). Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря всероссийских, краевых и местных (зональных, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация лиц, проходящих СП, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований.

Важным является организация соревнований в летний период, в программу которых можно включать контрольные нормативы по ОФП и СФП.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих СП:

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

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

1.7.1. Организация тренировочных сборов

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

Таблица 6

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		ВСМ	ССМ	Т	НП	
1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей СП
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	21	21	21	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих СП на опред. этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 21 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования

2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих СП на опред. этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Таблица 7

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ринг боксерский	комплект	2
2.	Мешок боксерский	штук	3
3.	Мешок кикбоксерский (малый 20 кг, средний 40 кг, большой 70-90 кг)	комплект	3
4.	Груша на растяжках (вертикальная)	штук	6
5.	Лапы боксерские	штук	16
6.	Макивара	штук	10
7.	Лапы-ракетки	штук	16
8.	Настенная подушка кикбоксерская	штук	4
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
9.	Резинки-канаты (эспандеры)	комплект	8
10.	Скакалка гимнастическая	штук	16
11.	Скамейка гимнастическая	штук	4
12.	Стенка гимнастическая	штук	4
13.	Мат гимнастический	штук	5
14.	Утяжелители для рук 2, 5 кг	комплект	16
15.	Утяжелители для ног 1, 2, 3, 5 кг	комплект	16
16.	Зеркало (0,6 х 2 м)	штук	4
17.	Мяч волейбольный	штук	5
18.	Мяч баскетбольный	штук	5
19.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	5
Спортивная экипировка			
1.	Шлем кикбоксерский	штук	16
2.	Эластичные бинты для рук	штук	16
3.	Перчатки боксерские снарядные	пар	12
4.	Перчатки боксерские	пар	12

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование:

Таблица 8

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				НП		ТГ		ССМ		ВСМ	
				кол-во	срок экспл. (лет)	кол-во	срок экспл. (лет)	кол-во	срок экспл. (лет)	кол-во	срок экспл. (лет)
1.	Шлем кикбоксерский	штук	на 1	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Штаны кикбоксерские	пар	на 1	-	-	1	1	1	1	2	1
3.	Шорты кикбоксерские	пар	на 1	-	-	1	1	1	1	2	1

4.	Майка кикбоксерская	штук	на 1	-	-	1	1	1	1	2	1
5.	Перчатки боксерские	пар	на 1	-	-	1	1	1	0,5	2	0,5
6.	Щитки для голени кикбоксерские	пар	на 1	-	-	1	1	1	1	2	1
7.	Футы кикбоксерские	на 1	на 1	-	-	1	1	1	0,5	2	0,5
8.	Перчатки боксерские снаряжные	на 1	на 1	-	-	1	1	1	0,5	2	0,5
9.	Эластичные бинты для рук	на 1	на 1	-	-	2	0,5	4	0,5	4	0,5
10.	Капа (зубной протектор)	на 1	на 1	-	-	2	1	2	1	2	1
11.	Протектор-бандаж для паха	на 1	на 1	-	-	1	1	2	1	2	1
12.	Протектор-бандаж для груди	штук	на 1	-	-	1	1	2	1	2	1

1.9. Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки

Таблица 9

Период подготовки	Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления	Наполняемость групп	Разрядные требования	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец года	Дополнительные требования
НП	1	9-10	12-16	-	Выполнение нормативов по ОФП	-
	2	10-11	12-16	-		
	3	11-12	12-16	-		
Т	1	12-13	10-12	юношеские разряды	Выполнение нормативов по ОФП, СФП	Достижение спортивных результатов
	2	13-14	10-12			
	3	14-15	10-12			
	4	15-16	10-12			
	5	16-17	10-12			
ССМ	1	17-18	4-8	КМС	Выполнение нормативов по ОФП, СФП	Достижение спортивных результатов
	2	18-19	4-8	КМС		
	3	19-20	4-8	КМС		
ВСМ	Без ограничений		1-4	МС МСМК	Выполнение нормативов по ОФП, СФП	Достижение спортивных результатов

Лицам, проходящим СП, но не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при персональном разрешении врача.

1.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Объем индивидуальной спортивной подготовки определяется уровнем спортивной подготовки лиц, проходящих СП и этапом спортивной подготовки. При расчете общего количества часов в году на этапах СП учитывается доля индивидуальной подготовки лиц, проходящих СП, для выполнения полного объема тренировочных нагрузок.

Формы индивидуальной спортивной подготовки:

- годовые индивидуальные планы лиц, проходящих СП на этапах ССМ и ВСМ
- индивидуальные планы тренировочных занятий в каникулярный период и тренировочных мероприятий в соревновательный период (этапы ТГ, ССМ и ВСМ).

Объем индивидуальной спортивной подготовки в группах ССМ составляет не более 50% от общего числа часов, в группах ВСМ – не более 70%.

1.11. Структура годичного цикла

1.11.1. Годичные макроциклы

Начиная с базового этапа многолетней спортивной подготовки, тренировочные нагрузки лиц, проходящих СП, распределяются на два, три или четыре макроцикла. Чем выше спортивная квалификация лиц, проходящих СП, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки.

В макроцикле обычно выделяют подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В *подготовительном периоде* тренировка лиц, проходящих СП, строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм спортсмена.

Подготовительный период принято делить на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный.

Основные задачи *общеподготовительного этапа* – повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе, прежде всего, закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. Как правило, на этом этапе довольно много времени уделяется работе вне ринга.

На *специально-подготовительном этапе* подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности. Изменяется направленность работы, выполняемой вне ринга: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах. Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта:

1. совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей;
2. выработка экономичной и вариабельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

Основной задачей *соревновательного периода* является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализации в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений. При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы. Вместе с тем при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных. Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние спортсмена и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако, несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема интенсивной работы.

Основная задача *переходного периода* – полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое

внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д. Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей пловца. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения вне ринга, которые редко применялись в течение годового цикла (эстафеты с применением неспортивных способов боксирования и т.п.), со спортивными и подвижными играми. Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Занятия желательно проводить в лесу, на берегу реки или иного водоема в зонах отдыха. Правильное построение переходного периода позволяет спортсмену не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

1.11.2. Типы и задачи мезоциклов

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке лиц, проходящих СП, применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки. Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: втягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы.

Основной задачей *втягивающих мезоциклов* является постепенное подведение лиц, проходящих СП, к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинские обследования).

В *базовых мезоциклах* основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма кикбоксера, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в

годовом цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей Программой СП, для соответствующих возрастных групп.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности кикбоксера, совершенствуются его технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению лиц, проходящих СП, и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок предшествующих мезоциклов.

II. Методическая часть

В методической части настоящей Программы определена направленность тренировочного процесса по годам спортивной подготовки с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы врачебного-педагогического контроля, педагогического контроля, воспитательной работы и психологической подготовки, инструкторской и судейской практики и т.д. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

СШОР организует работу с лицами, проходящими СП, в течение всего календарного года. Расписание ТЗ для лиц, проходящих СП, составляется в по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха и обучения в общеобразовательных и других учреждениях.

Максимальный состав тренировочной группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности лиц, проходящих СП на тренировочных занятиях. Вся ответственность по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований для лиц, проходящих СП, возлагается на тренера. Допуск к занятиям в залах осуществляется только по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить лиц, проходящих СП, с правилами безопасности при проведении занятий по кикбоксингу.

Тренер обязан:

1. Производить построение и перекличку тренировочной группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
3. Подавать докладную записку администрации школы о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

1. Тренер является к месту проведения занятий за несколько минут до прибытия занимающихся, проходящих СП. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.
2. Тренер обеспечивает организованный выход тренировочной группы из раздевалки в спортивный зал.
3. Выход лиц, проходящих СП, из тренировочного зала до конца занятий допускается только по разрешению тренера.

Во время спортивной подготовки и в соревновательный период тренер несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье лиц, проходящих СП:

1. Присутствие лиц, проходящих СП, в спортивном зале без тренера не разрешается.
2. Тренировочные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части зала.
3. При наличии условий, мешающих или угрожающих жизни и здоровью лиц, проходящих СП, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать – отменить занятие.
4. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми лицами, проходящих СП, находящимися в зале. При первых признаках недомогания вывести их из зала и направить в мед. часть.

2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок (в часах) отражены в годовых планах по этапам спортивной подготовки, рассчитанных на 52 недели, с учетом специфики этапов спортивной подготовки, где отражены разделы:

- Общая физическая подготовка (ОФП);
- Специальная физическая подготовка (СФП);
- Техничко-тактическая подготовка (ТТП);
- Теоретическая подготовка (ТП);
- Контрольные соревнования (КС);
- Контрольно-переводные испытания (КПИ);
- Восстановительные мероприятия (ВМ);
- Инструкторская и судейская практика (ИСП), согласно табл.2 «Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки».

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Продолжительность одного ТЗ считается академическим часом (45 мин) и не должна превышать:

- в группах начальной подготовки – 2-х часов
- в тренировочных группах – 3-х часов;

- в тренировочных группах, группах ССМ и ВСМ, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю – 4-х часов, при двухразовых тренировках в день – 3-х часов.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочных групп третьего года, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового плана, определенного данной тренировочной группой. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов, тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Паны-графики по годам обучения представлены в таблицах 10-19.

**План-график расчета тренировочных часов для групп этапа НП
(1-2-й годы обучения)**

Таблица 10

№	Периоды	подготовительный				соревновательный						переходный		Всего часов
		Этапы												
		Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1		1	1	1		1	10
2.	Общая физическая подготовка	13	14	14	14	14	13	12	13	10	11	12	16	156
3.	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	6	6	6	7	7	4	4	60
4.	Технико-тактическая подготовка	5	5	5	5	5	6	6	6	6	4	4	3	60
5.	Психологическая подготовка													-
6.	Соревновательная подготовка							5		5		4		14
7.	Инструкторская и судейская практика													-
8.	Приемные и переводные испытания	3									3			6
9.	Восстановительные мероприятия													-
10.	Медицинское, углубленное комплексное обследование	2					2				2			6
	Общее кол-во часов	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

**План-график расчета тренировочных часов для групп этапа НП
(3-й год обучения)**

Таблица 11

№	Периоды	подготовительный				соревновательный						переходный		Всего часов
		Этапы												
		Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	
1.	Теоретическая подготовка		1	1	2	2	1	2	1	1		1		12
2.	Общая физическая подготовка	16	19	20	20	19	20	20	14	16	13	18	25	220

3.	Специальная физическая подготовка	4	7	7	7	7	12	11	11	7	5	6	6	90
4.	Технико-тактическая подготовка	9	9	9	10	10	9	10	12	12	12	8	8	110
5.	Психологическая подготовка		3		2	2				3				10
6.	Соревновательная подготовка			3			2		3		2			10
7.	Инструкторская и судейская практика													-
8.	Приемные и переводные испытания	5									5			10
9.	Восстановительные мероприятия													-
10.	Медицинское, углубленное комплексное обследование	3									3			6
	Общее кол-во часов	34	34	35	35	35	35	35	35	34	35	34	35	468

План-график расчета тренировочных часов для групп ТЭ (1-й год обучения)

Таблица 12

№	Периоды	Подготовительный					Соревновательный					Переходный		Всего часов	
		Этапы													
		Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII		VIII
1.	Теоретическая	2	3	1	3	2	2	1	2	2	1	3	3	25	
2.	Общая физ.подготовка	25	25	23	24	19	13	15	15	14	17	20	20	230	
3.	Специальная физ.подготовка	8	8	8	10	14	16	16	16	16	15	8	5	140	
4.	Технико-тактическая подготовка	11	12	14	11	11	14	14	14	14	11	12	12	150	
5.	Психологическая подготовка		3	1	4	4		2	2	2	2	2	2	24	
6.	Соревновательная подготовка			2			4	6	2	2				16	
7.	Инструкторская и судейская практика		3	1	1	1						3	3	12	
8.	Приемные и переводные испытания	4									4			8	
9.	Восстановительные мероприятия				2		2					4	4	12	
10.	Медицинское, углубленное комплексное обследование	3				1					3			7	
	Общее кол-во часов	52	53	53	52	52	52	52	52	53	53	52	52	624	

План-график расчета тренировочных часов для групп ТЭ (2-й год обучения)

Таблица 13

№	Периоды	Подготовительный					Соревновательный					Переходный		Всего Часов	
		Этапы													
		Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII		VIII
1.	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	26	
2.	Общая физ.подготовка	20	20	20	20	20	20	20	15	15	20	20	20	230	

3.	Специальная физ. подготовка	14	18	20	15	20	20	20	20	15	13	13	13	200
4.	Технико-тактическая подготовка	19	19	19	18	18	12	15	15	14	14	14	13	190
5.	Психологическая подготовка				5	3	3			5		5	5	26
6.	Соревновательная подготовка		2	2		2	2	2	2					12
7.	Инструкторская и судейская практика		2	2	2	2			2	2		2		12
8.	Приемные и переводные испытания	6									6			12
9.	Восстановительные мероприятия		2		2		2		3	3				12
10.	Медицинское, углубленное	4									4			8
Общее кол-во часов		69	70	69	69	71	69	69	69	69	69	69	69	728

План-график расчета тренировочных часов для групп ТЭ (3-й год обучения)

Таблица 14

№	Периоды	Подготовительный				Соревновательный						Переходный		Всего часов
		Этапы												
		Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	
1.	Теоретическая подготовка	2	2	2	4	1	1	1	1	1	1	5	5	26
2.	Общая физ. подготовка	25	25	25	26	11	11	11	10	10	10	28	28	220
3.	Специальная физ. подготовка	13	13	13	13	25	25	25	25	25	25	13	10	225
4.	Технико-тактическая подготовка	21	23	23	23	23	20	23	23	23	20	23	25	270
5.	Психологическая подготовка		5	5		4	5	4	3					26
6.	Соревновательная подготовка		4	5			4	5		4				22
7.	Инструкторская и судейская практика				6					4			4	14
8.	Приемные и переводные испытания	5									5			10
9.	Восстановительные мероприятия		2		2		2		2		2		2	12
10.	Медицинское, углубленное комплексное обследование	3									4			7
Общее кол-во часов		79	78	79	79	78	78	78	76	78	78	78	77	832

План-график расчета тренировочных часов для групп ТЭ (4-5-й год обучения)

Таблица 15

№	Периоды	Подготовительный				Соревновательный						Переходный		Всего часов
		Этапы												
		Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	6	8	28
2.	Общая физ. подготовка	21	21	22	22	21	22	22	21	21	22	20	20	255
3.	Специальная физ. подготовка	17	23	23	23	26	23	23	23	23	17	17	12	250
4.	Технико-тактическая подготовка	25	25	26	38	38	28	26	26	26	22	10	10	300
5.	Психологическая подготовка		6	4	5		4	4	4	3				30

6.	Соревновательная подготовка		5	5			5	5	5	5				30
7.	Инструкторская и судейская практика		1	1	1	2	1	1	1	1		2	3	14
8.	Приемные и переводные испытания	5									5			10
9.	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
10.	Медицинское, углубленное комплексное обследование		3							4				7
	Общее кол-во часов	89	86	86	85	86	86	85	85	85	88	89	90	936

**План-график расчета тренировочных часов для групп этапа ССМ
(1-й год обучения)**

Таблица 16

№	Периоды	Подготовительный				Соревновательный						Переходный		Всего часов
		Этапы												
		Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	
1.	Теоретическая подготовка	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	40
2.	Общая физ.подготовка	40	23	26	23	32	24	24	24	23	40	40	40	359
3.	Специальная физ подготовка	8	36	32	36	22	35	35	35	35	8	15	17	314
4.	Технико-тактическая подготовка	21	18	18	18	22	18	18	18	18	19	18	19	225
5.	Психологическая подготовка	4	3	3	3	5	3	3	3	3	4	4	2	40
6.	Соревновательная подготовка		4	6	5		6	6	4	6		4		41
7.	Инструкторская и судейская практика		2		1	6			2	1		2	6	20
8.	Приемные и переводные испытания	4									4			8
9.	Восстановительные мероприятия	6	6	6	6	7	7	7	6	6	10	9	7	83
10.	Медицинское, углубленное комплексное обследование	6					2				6			14
	Общее кол-во часов	95	95	94	95	95	96	96	95	95	97	95	95	1144

**План-график расчета тренировочных часов для групп этапа ССМ
(2-й год обучения)**

Таблица 17

№	Периоды	Подготовительный				Соревновательный						Переходный		Всего Часов
		Этапы												
		Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	
1.	Теоретическая подготовка	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	5	5	44
2.	Общая физ. подготовка	42	30	30	30	30	30	30	30	30	42	40	31	395
3.	Специальная физ. подготовка	20	32	32	32	32	32	32	32	32	20	20	30	346
4.	Технико-тактическая подготовка	20	22	21	20	22	20	20	20	20	20	20	23	248
5.	Психологическая подготовка	4	4	4	5	4	4	3	4	4	3	3	3	45

6.	Соревновательная подготовка		5	6	5		4	8	6	6		5		45
7.	Инструкторская и судейская практика		1	1		6			1	1		4	6	20
8.	Приемные и переводные испытания	4									4			8
9.	Восстановительные мероприятия	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	83
10.	Медицинское, углубленное комплексное обследование	5					4				5			14
Общее кол-во часов		105	104	104	103	104	104	103	104	104	104	104	105	1248

**План-график расчета тренировочных часов для групп этапа ССМ
(3-й год обучения)**

Таблица 18

№	Периоды	Подготовительный				Соревновательный						Переходный		Всего часов
		Этапы												
		Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	
1.	Теоретическая подготовка	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	50
2.	Общая физ.подготовка	45	35	35	35	35	35	35	35	35	49	49	50	473
3.	Специальная физ.подготовка	34	39	39	39	39	39	39	39	39	27	25	20	414
4.	Технико-тактическая подготовка	20	26	26	26	30	20	6	26	26	20	20	30	296
5.	Психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
6.	Соревновательная подготовка		6	6	6		8	6	6	6		6		50
7.	Инструкторская и судейская практика		1	1		6					1	1		20
8.	Приемные и переводные испытания	4									4			8
9.	Восстановительные мероприятия	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	83
10.	Медицинское, углубленное комплексное обследование	5					4				5			14
Общее кол-во часов		121	122	122	121	121	121	121	122	122	121	120	122	1456

**План-график расчета тренировочных часов для групп этапа ВСМ
(без ограничения)**

Таблица 19

№	Периоды	Подготовительный				Соревновательный						Переходный		Всего часов
		Этапы												
		Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	
1.	Теоретическая подготовка	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	50
2.	Общая физ.подготовка	23	35	35	35	35	35	35	35	35	35	50	50	438
3.	Специальная физ.подготовка	18	40	40	40	40	40	40	40	40	40	30	30	438
4.	Технико-тактическая подготовка	53	35	35	33	35	27	33	35	35	26	15	16	378

5.	Психологическая подготовка	7	3	3	3	3	3	3	3	3	3	8	8	50
6.	Соревновательная подготовка		6	6	8	6	6	8	6	6	4			56
7.	Инструкторская и судейская практика	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	22
8.	Приемные и переводные испытания	4									4			8
9.	Восстановительные мероприятия	6	6	6	6	6	10	6	6	6	6	20	20	104
10.	Медицинское, углубленное комплексное обследование	6					4				6			16
	Общее кол-во часов	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	1560

Теоретическая подготовка является важной частью подготовки спортсмена. Она проводится в форме бесед, лекций, сообщений и т.д. Она может проводиться как в ходе специальных мероприятий, так и в ходе ситуаций, возникающих спонтанно в ходе тренировок и соревнований. Основная задача тренера в этих случаях – дать материал, необходимый для осмысления и анализа действий своих и соперника, закономерностей спортивной борьбы. Теоретическая подготовка тесно связана с практикой всех остальных видов подготовки, тренировочной и соревновательной деятельностью.

Тематический план по теоретической подготовке

Таблица 20

№	Тема, раздел подготовки	НП			ТГ				ССМ			ВСМ		
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-5 год	1-й год	2-й год	3-й год	Без ограничений		
1.	Физ. культура и спорт в России	2	1	2	2	2	2	2	3	3	4	4	4	4
2.	История развития кикбоксинга	2	1	2	3	3	3	3	4	4	5	4	4	5
3.	Анат.-физиол. особенности организма человека	1	2	2	3	4	4	5	6	7	8	8	8	8
4.	Основы знаний по гигиене и врач. контр.	1	1	2	2	3	1	2	3	4	5	5	5	5
5.	Основы техники и тактики	1	1	1	3	3	3	4	5	5	5	5	5	5
6.	Соревновательная подготовка	1	1	1	3	3	3	3	4	4	5	5	5	5
7.	Правила соревнований	1	1	1	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3
8.	Основы методики обучения и тренировки				3	3	3	3	5	6	7	7	7	7
9.	Планирование и контроль				2	2	3	3	5	6	7	7	7	7
10.	Оборудование и инвентарь для занятий	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	2	2	3
	Итоговая	10	12	12	25	26	26	28	40	44	52	50	50	52

**для групп ССМ и ВСМ распределение объема средств в годичном цикле подчинено индивидуальной программе соревновательной практики, поэтому распределение часов по видам подготовки достаточно условно.*

2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Распределение времени на основные разделы подготовки по этапам спортивной подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе спортивной подготовки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные).

Система соревнований

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Для групп тренировочных, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства вне ринга проводятся контрольные испытания по специальной физической (главным образом – силовой) подготовке.

Соревнования для групп высшего спортивного мастерства целесообразно концентрировать в виде серий стартов, как это принято в подготовке сильнейших спортсменов мира.

Система соревнований для каждого этапа спортивной подготовки формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (городских) соревнований. Чем выше стаж и квалификация лиц, проходящих СП, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований.

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

Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля (далее КК). Цель КК – получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого лица, проходящего СП. 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, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы КК:

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

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

2.5.1. Примерные схемы недельных микроциклов для Т-этапов

Развивающий физический микроцикл (РФ).

Задачи микроцикла: повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальной силы, быстроты, выносливости; изучение

и совершенствование техники кикбоксинга, уделяя основное внимание комбинациям технических действий.

Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в РФ-микроцикле

Таблица 21

Дни недели	Средства тренировки	% от времени
Понедельник	ОФП	64
	СП	36
	СорП	-
Вторник	ОФП	100
	СП	-
	СорП	-
Среда	ОФП	45
	СП	30
	СорП	25
Четверг	ОФП	100
	СП	-
	СорП	-
Пятница	ОФП	48
	СП	42
	СорП	10
Суббота	ОФП	100+баня, массаж
	СП	-
	СорП	-
Воскресенье	Активный отдых	

Развивающий технический микроцикл (РТ)

Задачи микроцикла: продолжение развития физических и специальных качеств, совершенствование техники бокса в условиях отработки и в учебных спаррингах.

Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в РТ-микроцикле

Таблица 22

Дни недели	Средства тренировки	% от времени
Понедельник	ОФП	40
	СП	44
	СорП	16
Вторник	ОФП	22
	СП	64
	СорП	14
Среда	ОФП	35
	СП	51
	СорП	14
Четверг	ОФП	33
	СП	67
	СорП	-
Пятница	ОФП	25
	СП	50
	СорП	25
Суббота	ОФП	100+баня, массаж
	СП	-
	СорП	-
Воскресенье	Активный отдых	

Контрольный недельный микроцикл (К)

Задачи микроцикла: контроль функциональной подготовленности и надежности выполнения технико-тактических действий в соревновательных режимах.

Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в К-микроцикле

Таблица 23

Дни недели	Средства тренировки	% от времени
Понедельник	ОФП	15
	СП	73
	СорП	12
Вторник	ОФП	80
	СП	20
	СорП	-
Среда	ОФП	25
	СП	60
	СорП	15
Четверг	ОФП	40
	СП	60
	СорП	-
Пятница	ОФП	32
	СП	48
	СорП	20
Суббота	ОФП	100+баня, массаж
	СП	-
	СорП	-
Воскресенье	Активный отдых	

2.5.2. Техничко-тактическая подготовка

Учебный план ТЗ с кикбоккерами-новичками (НП-1,2)

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

После изучения коротких ударов с занимающимися проводят 6-8 тренировочных уроков, после чего кикбоксеры участвуют в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя. После этого (в конце июня и в июле)

проводятся занятия по общей и специальной физической подготовке. На август планируется отдых.

В конце 2-годичного цикла обучения планируется выполнение 2-3 юношеских разрядов (в зависимости от индивидуальных способностей и усвоения предложенного материала).

2.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

Основные методы и приемы психологической подготовки

В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия – убеждение, воздействие на сознание спортсмена. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача – снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия – косвенное внушение. Аутотренинг – самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного механизмы саморегуляции. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения – высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

В случае *предстартовой лихорадки* и нетерпения выступить (либо желая отказаться от старта) в соревнованиях – выполнение разминочных упражнений средней интенсивности краткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.

В случае *предстартовой апатии* выполнить разминочные упражнения спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление и идеомоторной настройкой на предстоящий выход в ринг. Акцентировать внимание на резком и быстром выдохе со звуком «ха». Боксерский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т.п.

2.7. План применения восстановительных средств

Планирование объема восстановительных средств определяется в годовых планах тренировочных занятий групп ССМ и ВСМ. Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Пассивный отдых

Прежде всего – это ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых

После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на ТЗ в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке кикбоксёров, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства

Основные средства восстановления – педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

2.8. Антидопинговые мероприятия

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. Спортсмены дважды в год проходят углубленное медицинское обследование, так же, согласно Положению об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, обязательному антидопинговому контролю подлежат призеры, а также спортсмены, определенные по жребию.

Спортсмен может быть тестирован несколько раз в течение соревнований. При этом максимально учитываются все интересы по участию в соревнованиях.

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательные периоды.

Запрещенные вещества: стимуляторы; наркотики; каннабиноиды; анаболические агенты; пептидные гормоны; бета-2 агонисты; вещества с антиэстрогенным действием; маскирующие вещества; глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы: улучшающие кислородтранспортные функции; фармакологические, химические и физические манипуляции; генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательные и вне соревновательные периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- первое нарушение: минимум - предупреждение, максимум - 1 год дисквалификации;
- второе нарушение: 2 года дисквалификации;
- третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждение спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмен обязан знать нормативные документы: - Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг, как заведомо нечестный способ спортивной победы, будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

План антидопинговых мероприятий

Таблица 24

№ п/п	Содержание мероприятия	Формы проведения	Сроки реализации
1.	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах		Согласно

2.	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу)	Лекции, беседы, индивидуальные консультации врача	плану работы СШОР, в течение года по запросу тренера
3.	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения		
4.	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья		

Принимать запрещенные вещества можно только в случае необходимости по состоянию здоровья после консультации с врачом.

2.9. 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 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 занимающихся 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 необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки. Рекомендуются участие инструктора в качестве секунданта у кикбоксера-новичка 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.

Судейская категория присваивается спортсменам по достижении 16 лет, владеющим знаниями и умениями в судействе, активно и систематически

участвующим в соревнованиях школьного и городского уровней на судейских должностях.

План инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика в Т-группах до 2-х лет обучения:

- Выполнение заданий по построению и перестроению группы.
- Проведение разминки.
- Составление комплекса ОРУ.
- Выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях типа «открытый ринг»

Инструкторская и судейская практика в Т-группах свыше 2-х лет обучения:

- Проведение подготовительной и заключительной части тренировки.
- Составление комплексов упражнений по ОФП и проведение ТЗ.
- Выполнение обязанностей секунданта и помощника секретаря на соревнованиях по кикбоксингу.

Инструкторская и судейская практика на этапе ССМ:

- Проведение занятий по совершенствованию ОФП и СФП.
- Составление конспектов занятий.
- Составление положения о соревнованиях.
- Выполнение обязанностей секунданта и помощника секретаря на соревнованиях по кикбоксингу.

III. Система контроля и зачетные требования

3.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта кикбоксинг

Система контроля и зачетных требований в спортивной подготовке основана на контрольно-переводных нормативах по ОФП и СФП (далее КПН) и последовательно охватывает весь период спортивной подготовки.

В свою очередь набор используемых в ОФП приемов основывается на особенностях развития необходимых качеств спортсмена, непосредственно влияющих на его результативность, приведенных в таблице 25.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта кикбоксинг

Таблица 25

Физические качества и телосложение	Уровень влияния	Условные обозначения: 3 – значительное влияние; 2 – среднее влияние; 1 – незначительное влияние.
Скоростные способности	3	
Мышечная сила	3	
Вестибулярная устойчивость	2	
Выносливость	3	
Гибкость	1	
Координационные способности	3	
Телосложение	1	

3.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта кикбоксинг;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта кикбоксинг.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта кикбоксинг;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Красноярского края и РФ;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Конкретные соревновательные показатели и целевые индикаторы выполнения программы на каждом из этапов корректируются ежегодно в декабре месяце.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

С целью прогнозирования спортивных результатов целесообразно проводить четырехэтапную форму отбора кикбоксеров.

Первый этап: отбор при поступлении в секцию кикбоксинга. Этот этап является основным, потому что оттого, какие подростки и юноши придут в секцию, зависит дальнейшая подготовка кикбоксеров высокого класса. Так как пришедший

в секцию еще не обладает какими-либо знаниями и умениями в кикбоксинге, то при приеме следует провести тестирование общего характера для определения уровня способностей к овладению двигательными навыками, некоторых физических качеств, главным образом координации, быстроты действия, и психических – быстроты реакции, смелости, решительности. Следует выяснить побуждения к занятиям кикбоксингом и успеваемость в школе или успехи в трудовой деятельности, учесть возрастные особенности (как правило, это юноши младшего, среднего или старшего возраста, поэтому необходимо предъявлять соответствующие требования).

Тесты:

- на координацию (способность запоминать движения и точность восприятия; упражнения со сменой положения рук стоя на месте и в ходьбе);
- на ловкость (бросание и ловля гандбольного мяча в упражнениях с одним партнером с двумя и тремя попеременно, бросая одному и ловя от другого, прыжки по меткам, по лабиринтам из булав, бег со сменой направлений, прыжки через яму, защита гандбольных ворот);
- на ловкость и смелость (игра в гандбол, баскетбол; показатель – активность, смелость и решительность в борьбе за мяч, ориентировка, ловля и бросание мяча);
- на выносливость и быстроту (бег 60, 100 и 1000м).

Второй этап отбора можно произвести после 8-10 месяцев ТЗ, когда кикбоксер уже прошел первый этап школьного обучения и тренировки. Это, примерно, совпадает с выполнением III юношеского разряда по кикбоксингу. Можно понаблюдать за кикбоксером и дать оценку проявлению психических качеств трудолюбия, способности к соблюдению режима и выполнению индивидуальных заданий, решительности, дисциплинированности и др. Также следует проследить за ростом и проявлением специализированных физических качеств, особое внимание, обратив на способности кикбоксера к восприятию технико-тактических действий, овладению ими и стабильному выполнению. На этом этапе наиболее ярко выражены соотношения в развитии технико-тактических навыков, физических возможностей и психологических качеств, выявляются индивидуальные особенности кикбоксера (манера ведения боя). Нормативами по физической и технико-тактической подготовке могут служить указанные для новичков требования. Волевые качества определяются главным образом во время условных и вольных боев и соревнований.

На третьем этапе отбор производится среди кикбоксеров, овладевших основами технико-тактических навыков, имеющих практику соревнований, ощутивших радость побед и горечь поражений, нашедших свой стиль и манеру ведения боя, умеющих дать оценку своим боевым действиям. Требования к спортивной деятельности на этом этапе значительно увеличены. Еще нельзя сделать уверенного прогноза на высокие спортивные результаты, но ориентиры к такому выводу могут быть. Если кикбоксер больше проигрывает, чем выигрывает поединки, ему, естественно, следует оставить занятия кикбоксингом, так же как и

тогда, когда он слабо ликвидирует проблемы в защитных действиях, пропускает удары. На этом этапе следует наблюдать за уровнем и развитием психических качеств, таких как уверенность, решительность, стойкость, самообладание и инициативность. Все эти качества проявляются в условных боях с разными по мастерству противниками и видны опытному тренеру. Например, решительность проявится в активных действиях против кикбоксера с именем, имеющего много побед, стойкость – в разумных активных действиях после полученного сильного удара или ведении активного боя при значительной усталости и т.д. Кикбоксер должен уметь сам регулировать и взаимосочетать развитие всех компонентов мастерства, знать свои сильные и слабые стороны.

И наконец, *на четвертом этапе*, определяют способности кикбоксера быть ведущим в составе сборной команды края и РФ. Это кикбоксеры высокого класса, претендующие на призовые места в соревнованиях российского и международного масштаба. Их мастерство и возможности оценивает тренерский совет. Требования к кикбоксерам сборных команд настолько высоки, что им отвечают только спортсмены с исключительными двигательными возможностями и специфическими высокими чертами характера.

Первое требование к кикбоксерам-сборникам – высокий спортивный результат, показанный в соревнованиях, который обуславливается спортивной подготовленностью спортсмена и его характером – волевыми качествами.

Второе требование – стабильность спортивных результатов, которая определяется спецификой становления спортивной формы в условиях микропериодов тренировки, функциональной избыточной стабильностью, надежной спортивной техникой и тактикой и психологическими особенностями.

Третье требование – перспективность спортсмена, которая определяется возрастом, спортивным стажем, количеством побед и поражений, физической и психологической устойчивостью во время турниров.

При отборе следует также учитывать, как протекали бои спортсменов, с каким напряжением (с нокадаунами или нокаутами), какой продолжительности и т.д. От всего этого зависит дальнейшее построение планирования подготовки кикбоксера, а следовательно, его участие в спортивных мероприятиях.

Поэтапный отбор в кикбоксинге (определение способностей, прогнозирование спортивных результатов) имеет большое значение во всей системе подготовки кикбоксеров – от новичка до кикбоксера высокого класса.

Основной показатель работы отделения кикбоксинга – выполнение программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженной в количественных показателях физического развития, физической, технической и тактической подготовленности, результаты участия в соревнованиях.

Выполнение нормативных требований – основное условие пребывания занимающихся в спортивной школе. Контрольные-приемные и контрольно-

переводные нормативы, а также требования по переводу и зачислению на этапы подготовки отделения кикбоксинга представлены в таблицах 26-29.

3.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности спортсменов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный.

Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков боя, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки – периодами, этапами макроцикла, и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

3.3.1. Методика контроля спортсменов

Методика контроля включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить: состояние здоровья юного спортсмена; показатели телосложения; степень тренированности; уровень подготовленности. На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Этап начальной подготовки.

Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером и проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытания на скорость, во второй – на силу и выносливость. Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Тренировочный этап.

Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных боксеров. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности кикбоксеров и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный. Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки – периодами, этапами макроцикла, и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

3.3.2. Прогнозируемый результат занятий

По общей физической подготовке: в течение года в соответствии с планом годового цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения (контрольные нормативы представлены в нормативной части программы).

По специальной физической подготовке: выполнение на оценку специальных упражнений кикбоксера и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями года обучения.

По технико-тактической подготовке: знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом. Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в соответствии с программным материалом каждого года обучения. Уметь проводить учебный и соревновательный бой с выполнением заданий и установок тренера.

По психологической подготовке: соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля. Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке: знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта кикбоксинг;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта кикбоксинг.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта кикбоксинг;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Красноярского края и РФ;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.4 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

Комплексы контрольных упражнений включают тестирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки и, как правило, осуществляется два раза в год – в начале и в конце года.

Перевод занимающихся на следующий год обучения, согласно этапам многолетней подготовки, производится на основании контрольно-переводных нормативов. Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

1. определение уровня общей физической подготовленности,
2. определение специальной физической подготовленности,
3. определение технической подготовленности.

Для перевода в группу следующего года обучения занимающиеся должны пройти контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП. Кроме того, для зачисления в ТГ свыше 2-х лет и группы ССМ и ВСМ выполнить разрядные нормативы на квалификационных соревнованиях. Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов.

Досрочный перевод занимающихся на следующий этап подготовки производится решением тренерского совета с учетом стажа занятий и выполнения переводных нормативов по ОФП, СФП и разрядных требований в соответствии с модельной характеристикой для данного этапа.

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

Таблица 26

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Высокий	Средний	Низкий
Быстрота	Бег 30м (сек)	5,6	5,8	6,4
Координация	Челночный бег 3*10м (сек)	16,0	16,7	17,3
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10мин (м)	3 000	2 900	2 800
Сила	Подтягивание на перекладине (раз)	6	5	4
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	15	13	12
	Подъём туловища из положения лёжа (раз)	15	13	12
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	120	110	100

Спортивный разряд	Нормативы ОФП, СФП
-------------------	--------------------

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

Таблица 27

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Высокий	Средний	Низкий
Быстрота	Бег 30м (сек)	5,0	5,5	6,0
Координация	Челночный бег 3*10м (сек)	13,0	14,0	15,5
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 12мин (м)	3 200	3 100	3 000
Сила	Подтягивание на перекладине (раз)	10	8	6
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	15	13	12
	Подъём туловища из положения лёжа (раз)	15	13	12
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	130	120	110
Спортивный разряд	Нормативы ОФП, СФП; 3-1 юн., III-II спортивный			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе ССМ

Таблица 28

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Высокий	Средний	Низкий
Быстрота	Бег 30м (сек)	5,0	5,5	6,0
	Бег 100м (сек)	13,0	14,0	15,5
Выносливость	Бег 1 000м (мин)	3,0	3,5	4,0
Сила	Подтягивание на перекладине (раз)	15	13	11
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 30сек (раз)	15	13	11
	Подъём туловища из положения лёжа за 30сек (раз)	15	13	11
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170
Спортивный разряд	Нормативы ОФП, СФП; I спортивный, КМС			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе ВСМ

Таблица 29

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Высокий	Средний	Низкий

Быстрота	Бег 30м (сек)	4,8	5,0	5,5
	Бег 100м (сек)	12,5	13,0	13,5
Выносливость	Бег 1 000м (мин)	2,8	3,0	3,5
Сила	Подтягивание на перекладине (раз)	20	18	16
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 30сек (раз)	15	13	11
	Подъём туловища из положения лёжа за 30сек (раз)	18	16	14
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	230	220	210
Спортивный разряд	Нормативы ОФП, СФП; МС, МСМК			

Требования по переводу и зачислению на этапах подготовки

Таблица 30

Этап подготовки	Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Требования по спортивной подготовке	Участие в соревнованиях. Дополнительные условия	Выполнение к/н по ОФП	Выполнение к/н по СФП, ТТП	Выполнение программы
НП	1-3г.о.	10-13	-	Школьные сор-ния, «открытый ринг»	3	+	90-100%
ТЭ	1г.о	13-14	-	Участие в городских сор-ях (не менее 2-х)	3	+	90-100%
	2г.о.	14-15	-	Участие в городских сор-ях (не менее 3-х)	3	+	90-100%
	3г.о.	15-16	1-3юн.	Участие в городских и краевых сор-ях (не менее 3-х)	3	+	90-100%
	4г.о.	16-17	1-3юн.	Участие в городских и краевых сор-ях (не менее 4-х)	3	+	90-100%
	5г.о.	17-18	1-3юн. III-II спорт.	Участие в городских, краевых, СФО, Всероссийских сор-ях (не менее 5-ти)	3	+	90-100%
ССМ	Весь период	18-21	I спорт. КМС	Участие в городских, краевых, СФО, Всероссийских сор-ях. Стаж занятий в спортивной школе не менее 5-6 лет	4	+	100%
ВСМ	Весь период	21-33	МС МСМК	Участие во Всероссийских, Международных сор-ях. Стаж занятий в спортивной школе не менее 6 лет	5	+	100%

Методы и организация медико-биологического обследования

В начале и в конце года все группы проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах НП является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсмена, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния организма, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования:

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

Текущий контроль тренировочного процесса.

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО).

ТО, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

IV. Перечень информационного обеспечения

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» (приказ Минспорта России от 10.06.2014 № 449);
2. «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» (приказ Минспорта России от 12.05.2014);
3. Федеральный закон от 14.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
4. Приказ Минспорта России от 02.10.2012 №267 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;
5. Всероссийский реестр видов спорта;
6. Единая всероссийская спортивная классификация;
7. СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования.
8. СанПиН 2.4.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения).
9. Тактика ведения боя в боксе//Спорт и личность, Галкин П.Ю., Романов Ю.Н. Материалы международной научно-практической конференции, Челябинск, 2000г., 15с.
10. Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеского спорта школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2012. – 72 с.
11. Психопедагогика спорта. Горбунов Г.Д., М.: Физкультура и спорт, 1986.
12. Спортивная медицина: Дубровский В.И. Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002.
13. Тест выявления индивидуальных особенностей кикбоксера//Методические рекомендации для спортсменов и тренеров по кикбоксингу. Еганов В.А. Челябинск: УралГАФК. – 2001. – 15 с.
14. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Матвеев Л.П. Кн –Киев; -1999.
15. Настольная книга тренера. Озолин Н.Г. М. «АстАстрель», 2003
16. Бокс: Учебник для институтов физической культуры//под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 2011.-287 с.
17. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). М.: Олимпия Пресс, 2012. - 40 с.
18. Кикбоксинг. Правила соревнований. М.: Федерация кикбоксинга России, 2009 г. - 52 с.
19. Интернет ресурсы: ww.minsport.gov.ru, www.boxing-fbr.ru, www.rusada.ru, www.fkr.ru