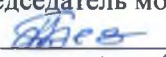




**Принята:**

На заседании методического  
совета  
МБОУ ДОД ДЮСШ  
Председатель методсовета  
 Безуглов А.А.  
Протокол № 1  
От «19» сентября 2013 г.

**Согласовано:**

Заместитель директора по  
учебной работе МБОУ ДОД  
ДЮСШ  
 Михайлова Н.А.  
«19» 09 2013 г.

**Утверждаю:**

Директор МБОУ ДОД ДЮСШ  
 Бородин Е.А.  
2013 г.



*Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей  
Детско-юношеская спортивная школа Целинского района*

## **Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности**

**Отделение: КИК-БОКСИНГ**

Этап: *учебно-тренировочный*  
Год обучения: 1-5  
Возраст обучающихся: 12-17 лет  
Срок реализации: 5 лет

Тренер-преподаватель:  
Борознов Сергей Александрович

п. Целина  
2013 г.

## *Содержание*

1. Объяснительна записка.....	1
2. Нормативная часть.....	1
3. Методическая часть.....	1
4. Программный материал для практических занятий.....	1
5. Педагогический контроль.....	1
6. Медико-биологический контроль.....	1
7. Воспитательная работа и психологическая подготовка кикбоксера.....	2
8. Теоретическая подготовка.....	2
9. Инструкторская и судейская практика.....	2
10. Литература.....	2

### **3. Объяснительная записка**

**1.1.** Программа по кикбоксингу предназначена для МБОУ ДОД ДЮСШ Целинского района и является основным документом планирования и организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса первых 5 лет обучения.

Рабочая программа составлена на основе «Программы спортивной подготовки для образовательных учреждений» в соответствии с Законом РФ «Об образовании», Законом РФ «О физической культуре и спорте в РФ», СанПиН и другими документами, регламентирующими деятельность спортивной школы.

Программой определена система нормативов и упражнений, воспитательные мероприятия, календарный план спортивных мероприятий данной спортивной группы.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных спортсменов, преемственность в решении задач, укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитание морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении техникой кикбоксинга, развитие физических качеств и создание предпосылок для выполнения нормативов, необходимых для зачисления в учебно-тренировочную группу.

**1.2.** Значение и место программы в учебно-тренировочном процессе.

Одним из необходимых условий роста мастерства является многолетняя планомерная тренировка. Причем в процессе этой подготовки следует строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы подготовки спортсменов.

Весь процесс многолетней тренировки делится на пять основных этапов и взаимосвязан с годами обучения в учебных группах спортивной школы: спортивно-оздоровительный этап, этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап спортивного совершенствования, этап высшего спортивного мастерства.

**1.3.** Период обучения на который рассчитана программа.

В настоящем разделе учебной программы рассматривается этап подготовки юных спортсменов в учебно-тренировочных группах отделения кикбоксинга в возрасте от 12 до 17 лет. Этап рассчитан на 5 лет ( УТГ-1, УТГ-2, УТГ-3, УТГ-4, УТГ-5).

**1.4.** Изменения в годовом учебном план-графике количества учебных недель с 52 до 36 существенно отличает эту программу от старой программы обучения.

**1.5.** Основные критерии выполнения программных требований.

Основными критериями выполнения программных требований на этапе начальной подготовки являются:

- стабильность состава группы обучающихся;
- динамика прироста показателей физической подготовленности;
- уровень основ техники кикбоксинга.

#### **4. Нормативная часть.**

##### **Условия формирования учебных групп.**

Учебно-тренировочный этап 12-17 лет. Зачисляются учащиеся сдавшие контрольно-переводные нормативы и прошедшие медицинский осмотр. На этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, дальнейшее овладение техникой избранного вида спорта, спортивная специализация в избранных дисциплинах кикбоксинга (семи-контакт, лайт-контакт, лайт-лоу, фулл-контакт, лоу-кик, сольные композиции).

**Таблица 1. Накопляемость учебных групп и режимы учебно -тренировочной работы. Учебно-тренировочные группы.**

Год обучения	Возраст для зачисления	Максимальное кол-во учебных часов		Численность групп
		В неделю	В год	
1 год	12-13 лет	12	432	12 человек
2 год	13-14 лет	12	432	12 человек
3 год	14-15 лет	12	432	12 человек
4 год	15-16 лет	12	432	12 человек
5 год	16-17 лет	12	432	12 человек













Таблица 3.

## Приемные нормативы для зачисления учащихся.

№	Нормативы	Результат	Группа	Возраст
1.	Подтягивание на перекладине	8	УТГ - 1	12-13 лет
2.	Отжимание в упоре	10		
3.	Челночный бег 4*10 м	21 сек.		
4.	Бег 30 м	5 сек.		
5.	Прыжок в длину с места	1,6 м		
6.	Подъем туловища из положения лежа	1,0 м		
7.	Бег 1000 м	30сек/22р		
8.	Толчок ядра 1 кг	4 мин.		
9.	Техника выполнения одиночных ударов	4 м/5 м зач/незач.		
1.	Подтягивание на перекладине	10	УТГ-2	13-14 лет
2.	Отжимание, лежа в упоре	14		
3.	Челночный бег 4*10 м	19 сек		
4.	Бег 60 м	9 сек		
5.	Прыжок в длину с места	1м 80см		
6.	Подъем туловища лежа	25 раз/30сек		
7.	Бег 1000м	3 м 50сек		
8.	Толчок ядра 1 кг	5 м/6 м		
9.	Техника одиночных ударов	зач/незач		
1.	Подтягивание на перекладине	12	УТГ-3	14-15 лет
2.	Отжимание в упоре лежа	18		
3.	Челночный бег 4*10 м	18 сек		
4.	Бег 100 м	13,5 сек		
5.	Подъем туловища лежа	27раз/30сек		
6.	Толчок ядра 1кг	6м/7м		
7.	Прыжок в длину с места	2,1 м		
8.	Бег 1000 м	3 мин.40сек.		
9.	Техника выполнения комбинации ударов	зач/незач		
1.	Подтягивание на перекладине	14	УТГ-4	15-16 лет
2.	Отжимание в упоре лежа	22		
3.	Челночный бег 4*10 м	17 сек		
4.	Бег 100 м	13,2 сек		
5.	Прыжок в длину с места	2,2 м		
6.	Подъем туловища из положения лежа	30сек/29 раз		
7.	Толчок ядра 1 кг	7 м/8 м		
8.	Бег 1000 м	3 мин.30 сек.		
9.	Техника ведения боя на разных дистанциях	зач/незач		
1.	Подтягивание на перекладине	16	УТГ-5	16-17 лет
2.	Отжимание в упоре	26		
3.	Бег 100 м	12,8 сек		
4.	Прыжок в длину с места	2,4 м		
5.	Бег 1000 м	3 мин.20 сек.		
6.	Подъем туловища из			

7.	положения лежа Толчок ядра 1 кг	30 сек/30 раз 8 м / 9 м		
8.	Челночный бег 4*10 м	16 сек		
9.	Выполнение ударных комбинаций на боксерском мешке	зач/незач		

**Таблица 4. Соотношение средств на физическую и техническую подготовку по этапам и годам обучения.**

Средства подготовки	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
Общеспортивная подготовка	75%	70%	65%	60%	55%
Специальная физическая подготовка	10%	15%	20%	25%	30%
Тактико-техническая подготовка	15%	15%	15%	15%	15%

**Таблица 5. Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле.**

Виды соревнований	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
Контрольные	3	3	3	3	3
Отборочные	2	3	3	3	3
Основные	1	1	2	2	2
Главные			1	1	1

**Таблица 6. Переводные нормативы по годам обучения на учебно-тренировочном этапе.**

№	Контрольные упражнения	Результат	Группа	Возраст
1.	Челночный бег 4*10м	20 сек	УТГ-1	12-13 лет
2.	Подтягивание на перекладине	9		
3.	Отжимание от пола	12		
4.	Подъем туловища к ногам лежа	24р/30 сек		
5.	Прыжок с места в длину	1,7 м		
6.	Бег 30м	4,6 сек		
7.	Бег 1000 м	3 мин 55 сек		
8.	Толчок ядра 1 кг	5м/6м		
9.	Техника выполнения одиночных ударов	зач/незач		
1.	Подтягивание на перекладине	11	УТГ-2	13-14 лет
2.	Отжимание от пола в упоре	16		

3.	Челночный бег 3*10м	18,5 сек		
4.	Бег 60м	8,5сек		
5.	Прыжок в длину с места	2 м		
6.	Подъем туловища лежа	26р/30сек		
7.	Бег 1000м	3 мин 45 сек		
8.	Толчок ядра 1 кг	6м/7м		
9.	Техника выполнения серии ударов	зач/незач		
1.	Подтягивание на перекладине	13	УТГ-3	14-15 лет
2.	Отжимание в упоре лежа	20		
3.	Челночный бег 4*10м	17,5 сек		
4.	Бег 100 м	13,3 сек		
5.	Прыжок в длину с места	2,2 м		
6.	Подъем туловища к ногам лежа	28р/30сек		
7.	Бег 1000м	3мин.35сек		
8.	Толчок ядра 1кг	7м/8м		
9.	Техника выполнения серии ударов.	зачет		
1.	Подтягивание на перекладине	15	УТГ-4	15-16 лет
2.	Отжимание в упоре лежа	24		
3.	Челночный бег 4*10 м	16,5 сек		
4.	Бег 100 м	13 сек		
5.	Прыжок в длину с места	2,3 м		
6.	Подъем туловища из положения лежа	30 сек/29раз		
7.	Бег 1000 м	3 мин.25 сек.		
8.	Толчок ядра 1 кг	8м/9м		
9.	Техника ведения боя на различных дистанциях	зач/незач		
1.	Подтягивание на перекладине	17	УТГ-5	16-17 лет
2.	Отжимание в упоре лежа	28		
3.	Челночный бег 4*10 м	15 сек		
4.	Бег 100 м	12,5 сек		
5.	Прыжок в длину с места	2,5 м		
6.	Подъем туловища из положения лежа	30сек/30 раз		
7.	Бег 1000м	3м 15 сек		
8.	Толчок ядра 1 кг	9м/10м		
9.	Выполнение ударных комбинаций на боксерском мешке	зач/незач		

## 5. Методическая часть.

### План-схема годового цикла подготовки кикбоксеров группы начальной подготовки.

Группы	Теория	ОФП	СФП	ТТП	Контрольно-переводные	Всего часов за
--------	--------	-----	-----	-----	-----------------------	----------------

					нормативы	год
УТГ-1 год обучения	14	309	41	62	6	432
УТГ-2 год обучения	14	288	62	62	6	432
УТГ-3 год обучения	14	268	82	62	6	432
УТГ-4 год обучения	14	247	103	62	6	432
УТГ-5 год обучения	14	226	124	62	6	432

## 6. Программный материал для практических занятий.

### УТГ-1.

#### **Общая физическая подготовка**

- Строевые упражнения. Построение, перемещение.
- Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.
- Упражнения на равновесие и точность движений
- Упражнения со скакалкой для развития прыгучести стопы.
- Упражнения с гимнастической палкой, для развития подвижности плечевого пояса.
- Упражнения для формирования правильной осанки.
- Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки)
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения с отягощением
- Упражнения с сопротивлением
- Упражнения с грузом
- Метание набивного мяча, теннисного мяча.
- Упражнения для укрепления положения «моста»
- Упражнения на скорость.
- Упражнения на общую выносливость
- Легкоатлетические упражнения.
- Спортивные и подвижные игры.

#### **Специальная подготовка.**

- Методы организации занимающихся при разучивании технических действий кикбоксеров.
- Организация занимающихся без партнера в одно-шереножном строю.
- Организация занимающихся без партнера в двух шеренговом строю.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Условный бой, имитационные упражнения.
- Тренировка на снарядах. Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах.
- Бой по заданию.
- Спарринг.
- Методические приемы обучения основным положениям и движениям кикбоксера.
- Изучение и совершенствование стоек кикбоксера.
- Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.

- Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий.
- Боевые дистанции. Изменения дистанций по заданию тренера.
- **Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.**
- Обучение ударам и простым атакам.
- Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука)
- Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука)
- Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.
- Защитные действия, с изменением дистанции.
- Контрудары. Контратаки.

## **УТГ-2.**

### ***Общая физическая подготовка.***

- Строевые упражнения. Построение, перемещения.
- Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.
- Упражнения на равновесие и точность движений.
- Упражнения для развития быстроты.
- Упражнения со скакалкой для развития прыгучести стопы.
- Упражнения для развития равновесия.
- Упражнения с гимнастической палкой.
- Упражнения для формирования правильной осанки.
- Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения с отягощением.
- Упражнения с сопротивлением.
- Упражнения с грузом.
- Упражнения для укрепления положения «моста».
- Упражнения на скорость.
- Упражнения на выносливость.
- Легкоатлетические упражнения.
- Спортивные и подвижные игры.

### ***Специальная подготовка.***

- **Методы организации занимающихся при разучивании технических действий кикбоксеров.**
- Организация занимающихся спортсменов без партнера в одно-шереножном строю.
- Организация занимающихся спортсменов без партнера в двух шереноговом строю
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Условный бой.
- Тренировка на снарядах.
- Бой по заданию.
- Спарринг.
- **Методы приема обучения основным положениям и движениям кикбоксера.**
- Изучение стоек кикбоксера.
- Из стойки на месте имитация ударов и защитных действий.
- Боевая стойка кикбоксера.
- Передвижение с выполнением программной техники.
- Боевые дистанции.
- **Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.**
- Обучение ударом и простым атакам.
- Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука)
- Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука)
- Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.

- Защитные действия.
- Контрудары.
- Обучение ударам на мешке, лапах.

### **УТГ-3.**

#### ***Общая физическая подготовка.***

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорение. Общие подготовительные и специальные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, гранат, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: футбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

#### ***Специальная физическая подготовка.***

Специальные упражнения для развития быстроты, скоростной силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, гириями, штангой, на мешке.

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

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, спортивные игры.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Специальные упражнения для развития точности движений.

Боевая стойка кикбоксера:

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

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю дистанции.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

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

Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам из двух, трех ударов.

Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия при перемещениях вперед, в сторону, назад. Обучение защитным действиям в усложненных условиях. Контрудары. Контратаки.

### ***Технико-тактическая подготовка.***

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов на дальней, средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, 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. Защита от ударов ногами в верхний уровень.

### **УТГ-4.**

#### ***Общая физическая подготовка.***

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

#### ***Специальная физическая подготовка.***

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

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

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, спортивные игры.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Боевая стойка кикбоксера:

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

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю, ближнюю дистанции.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

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

Обучение ударов снизу по корпусу и простым атакам одиночными ударами.

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



Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхней, средней и нижней уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.

### ***Технико-тактическая подготовка.***

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

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

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

## **УТГ-5.**

### ***Общая физическая подготовка.***

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

### ***Специальная физическая подготовка.***

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

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

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, спортивные игры.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лезьях, со скакалкой.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Боевая стойка кикбоксера:

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

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю, ближнюю дистанции.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение двойным ударам: прямой левой, прямой правой. Рука+нога, нога+рука.  
Обучение ударов снизу по корпусу и простым атакам одиночными ударами.

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

Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхней, средней и нижней уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.

### ***Технико-тактическая подготовка.***

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

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

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

## **7. Педагогический контроль.**

Педагогический контроль – это система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок.

Основная цель педагогического контроля – определение связи между факторами воздействия и теми изменениями, которые происходят у занимающихся в состоянии здоровья, физического развития, спортивного мастерства.

В практике физического воспитания используются 5 видов педагогического контроля, каждый из которых имеет свое функциональное назначение.

### **Предварительный контроль.**

Предварительный контроль проводится в начале учебного года. Он предназначен для изучения состава занимающихся и определением готовности учащихся к предстоящим занятиям. Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, средства и методы их решения.

### **Оперативный контроль.**

Оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием учащихся осуществляется по таким показателям как дыхание, работоспособности, самочувствия, ЧСС. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятиях.

### **Текущий контроль.**

Текущий контроль проводится для определения реакции организма на нагрузку после занятия. С его помощью определяют время восстановления работоспособности занимающихся после разных физических нагрузок. Данные текущего контроля служат

основой для планирования содержания ближайших занятий и величины физических нагрузок в них.

#### **Поэтапный контроль.**

Поэтапный контроль служит для получения информации о кумулятивном тренировочном эффекте, получаемом на протяжении одной учебной четверти или семестра. С его помощью определяют правильность выбора и применения различных средств, методов, дозирования физических нагрузок занимающихся.

#### **Итоговый контроль.**

Итоговый контроль проводится в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана – графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.

**Методы контроля.** В практике физического воспитания применяются следующие методы контроля: педагогическое наблюдение, опросы, прием учебных нормативов, тестирование, контрольные и другие соревнования, хронометрирование занятий, определение динамики физической нагрузки на занятия по ЧСС.

## **8. Медико-биологический контроль.**

Медико-биологический контроль предусматривает совокупность мероприятий направленных на оценку здоровья, функциональных возможностей организма спортсмена с учетом реакции его систем на различные тренировочные воздействия (нагрузки).

Диагностика состояния здоровья и функциональных возможностей спортсменов должна включать:

- оценку состояния организма в целом. При этом состояние здоровья и функциональное состояние являются взаимообусловленными факторами.
- комплексное применение методов функциональной диагностики с использованием тестирующих нагрузок.
- преемственность методов функциональной диагностики и средств тестирования.

Современные методы функциональной диагностики позволяют оценивать уровень активности основных физиологических систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и анализаторной) в условиях тестирования, а так же его динамику на различных этапах подготовки.

Методика контроля за адаптационными возможностями организма спортсменов основывается на выявление следующих параметров:

- показателей функциональных возможностей основных систем организма, обеспечивающих достаточно высокий и стабильный уровень адаптации.
- слабых звеньев адаптации и лимитирующих факторов.
- показателей специальной работоспособности и адаптивной реакции организма на физические нагрузки.

Контроль за физической работоспособностью спортсменов включает:

- 1) оценку состояния здоровья;
- 2) определение функционального состояния сердечно-сосудистой системы спортсмена в процессе выполнения физической нагрузки; это позволяет судить об изменениях возможностей данной системы в условиях работы большой мощности.

Медико-биологический контроль позволяет тренеру проанализировать динамику работоспособности его подопечных с целью дальнейшего управления тренировочным процессом.

## **9. Воспитательная работа и психологическая подготовка кикбоксера.**

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

Главной задачей в занятиях с учащимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Непосредственная спортивная деятельность дает больше возможности для воспитания всех этих качеств.

Воспитание дисциплинированности начинается с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы ставить перед спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналоги, сравнения, примеры.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, одобрения тренера и коллектива. Любое поощрение должно соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена.

Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований.

Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

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

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуации преодоления страхов, волнений, неприятных ощущений и т.д.).