



Утверждаю
И.о. директора МБУ ДО
«Спортивная школа № 5»

Л.В. Максимова

Согласовано на заседании педагогического совета
протокол № 10 от 30 октября 2024 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ПО СПОРТИВНОМУ ЕДИНОБОРСТВУ «КИКБОКСИНГ»
ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ ОТ 5 ДО 18 ЛЕТ**

Срок реализации программы – 10 месяцев

Направленность – физкультурно-спортивная

Уровень – базовый

Авторы:

Мельниченко Наталия Юрьевна,
заместитель директора по учебно-спортивной работе
МБУ ДО «Спортивная школа № 5»

Марков Евгений Эдуардович
тренер-преподаватель высшей педагогической категории
отделения кикбоксинга МБУ ДО «Спортивная школа № 5»

Петропавловск-Камчатский

2024

Авторы:**Мельниченко Наталия Юрьевна,**

заместитель директора по учебно-спортивной работе

МБУ ДО «Спортивная школа № 5»

Марков Евгений Эдуардович

тренер-преподаватель высшей педагогической категории

отделения кикбоксинга МБУ ДО «Спортивная школа № 5»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивному единоборству «Кикбоксинг» (5-18 лет) разработана для тренеров-преподавателей, инструкторов, тренеров, педагогов, работающих в образовательных учреждениях спортивной направленности и развивающих кикбоксинг, а также всем, кто заинтересован в организации эффективного образовательного процесса. Программа включает в себя пояснительную записку с описанием причин и проблемных ситуаций, которые неизбежно возникают в учебно-тренировочном процессе. Отображены особенности работы с разными категориями граждан.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план	19
3. Содержание программы	22
Теоретическая подготовка (10 часов)	22
Тема 1. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях (1 час)	23
Тема 2. Основы истории развития единоборств в своём городе, области, крае, страны и за рубежом, становление единоборств в родном крае (3 часа)	25
Тема 3. Закономерности индивидуального развития человека, санитарно-гигиенические нормы (3 часа)	27
Тема 4 Основы здорового образа жизни, формы сохранения и укрепления здоровья (3 часа)	28
Общая физическая подготовка (140 часов)	29
Тема 1. Выполнения упражнений с партнером (20 часов)	29
Тема 2. Выполнение легкоатлетических упражнений (10 часов)	29
Тема 3. Выполнение упражнений со скакалкой (10 часов)	29
Тема 4. Выполнение упражнений на расслабление (20 часов)	29
Тема 5. Спортивные и подвижные игры (20 часов)	30
Тема 6. Выполнение упражнений с мешком (10 часов)	31
Тема 7. Выполнение упражнений с грушей (10 часов)	31
Тема 8. Выполнение упражнений с настенной подушкой (10 часов)	31
Тема 9. Перебрасывание медицинбола (набивного мяча) (10 часов)	31
Тема 10. Выполнения упражнений с теннисными мячами (10 часов)	31
Тема 11. Выполнение дыхательных упражнений (10 часов)	31
Специальная физическая подготовка (56 часов)	32
Тема 1. Выполнения упражнений для развития силовых качеств (13 часов)	32
Тема 2. Выполнения упражнений для развития быстроты (10 часов)	33
Тема 3. Выполнения упражнений для развития специальной выносливости (13 часов)	34
Тема 4. Выполнения упражнений для развития гибкости (10 часов)	35
Тема 5. Выполнения упражнений на сохранение равновесия (10 часов)	35
Технико-тактическая подготовка (20 часов)	36
Тема 1. Обучение боевой стойке, передвижениям в боевой стойке (5 часов)	36
Тема 2. Обучение уклонам, ныркам и защитным действиям (5 часов)	37
Тема 3. Постановка ударов руками (5 часов)	42
Тема 4. Постановка ударов ногами (5 часов)	48
Психологическая подготовка (20 часов)	50
Тема 1. Моделирование проблемных ситуаций (15 часов)	50
Тема 2. Проведение психотехнических игр (5 часов)	51
Контроль за достижением результатов реализации программы (6 часов)	52
Тема 1. Сдача контрольных нормативов, диагностика ценностных ориентаций личности (4 часа)	52

Тема 2. Врачебный контроль (2 часа)	53
Методы фиксации и оценивания достижений учащихся.....	54
4. Календарный учебный график.....	56
5. Условия реализации программы.....	58
Характеристика помещений для учебно-тренировочных занятий	58
Список литературы для педагогов	60
Список литературы для детей и родителей	61
Приложение 1.	62
Приложение 2.	42
Приложение 3.	45
Приложение 4.	46
Приложение 5.	47

1. Пояснительная записка

Настоящая программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Конституция Российской Федерации;
2. Конвенция о правах ребенка;
1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями);
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (с изменениями и дополнениями);
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
4. Постановление Правительства Камчатского края от 15.06.2021 № 256-П «О государственной информационной системе Камчатского края «Навигатор дополнительного образования»;
5. Приказ Министерства образования Камчатского края от 17.06.2021 № 577 «Об утверждении Порядка организации персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Камчатском крае» (с изменениями и дополнениями);
6. Приказ Министерства образования Камчатского края от 31.08.2021 № 772 "Об утверждении положений о моделях выравнивания доступности дополнительных общеобразовательных программ для детей с различными образовательными возможностями и потребностями";
7. Приказ Министерства образования Камчатского края от 14.08.2023 № 12-Н "Об утверждении Регламента общественной экспертизы дополнительных общеобразовательных программ" (с изменениями и дополнениями);
8. Приказ Министерства образования Камчатского края от 01.10.2021 № 879 "О внедрении моделей реализации дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме и моделей выравнивания доступности дополнительных общеобразовательных программ для детей с различными образовательными возможностями и потребностями";

Методические рекомендации:

1. Методические рекомендации «Особенности работы образовательных организаций в государственной информационной системе «навигатор дополнительного образования Камчатского края» (КГАУ ДПО "Камчатский ИРО", 2021);
2. Методические рекомендации по реализации модели обеспечения доступности дополнительного образования детей с использованием разноуровневых дополнительных общеобразовательных программ (КГАУ ДПО "Камчатский ИРО", 2022);

3. Методические рекомендации «Методический конструктор проектирования дополнительных общеобразовательных программ» (КГАУ ДПО "Камчатский ИРО", 2022);

4. Методические рекомендации по организации участия дополнительной общеразвивающей программы в системе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Камчатского края (КГАУ ДПО "Камчатский ИРО", 2022);

5. Методические рекомендации по использованию модулей ГИС «Навигатор дополнительного образования Камчатского края» для управления системой дополнительного образования детей в муниципальном образовании (КГАУ ДПО "Камчатский ИРО", 2023);

6. Методические рекомендации «Региональная практика внедрения социального заказа в систему дополнительного образования детей Камчатского края» (КГАУ ДПО "Камчатский ИРО", 2023);

При разработке программы учитываются внутренние документы учреждения:

1. Устав МБУ ДО «Спортивная школа № 5»;

2. Положение о правилах приема обучающихся;

3. Положение о режиме занятий обучающихся;

4. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся;

5. Положение о порядке и основании перевода, отчисления и восстановления обучающихся;

6. Положение о порядке оформления возникновения, приостановления и прекращения отношений между образовательной организацией и обучающимися и (или) родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивному единоборству «Кикбоксинг» (5-18 лет) рассчитана **на срок 10 месяцев**. Обучение может быть завершено по заявлению родителей (законных представителей) учащегося или его отчислением из МБУ ДО «Спортивная школа № 5».

Актуальность программы обусловлена государственной политикой Российской Федерации, нормативными требованиями и возможностями вида спорта в формировании личности и физических качеств ребенка, возможностью приобрести знания, умения и навыки в борьбе. Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по спортивному единоборству «Кикбоксинг» (5-18 лет) даёт возможность наиболее полно раскрыть способности отдельно каждого ребёнка, способствует сохранению физического и психического здоровья, всестороннему развитию личности ребёнка, успешности, адаптации в обществе.

Единоборство, с любой точки зрения, это путь к преодолению трудностей. А как вид спорта, кикбоксинг учит умению защитить себя, своих близких, Родину, закаляет не только физически, но и морально. По мнению русского ученого и педагога П. Ф. Лесгафта, спорт и физическая культура — это одно из эффективнейших средств физического воспитания молодежи.

Кикбоксинг объединяет в себе разные виды восточных единоборств: карате, ушу, тхэквандо, тайский и английский бокс. В переводе с английского на русский «кикбоксинг» означает «поединок руками и ногами», что соответствует этому виду спорта, как на средней, так и на дальней дистанции. В процессе задействованы руки и ноги, которыми разрешается бить, куда угодно, не сдерживая сил. Поединки могут происходить по классическому варианту — босиком, или по-французски — в специальной обуви и других видов экипировки для кикбоксинга.

Занятия кикбоксингом рассматриваются многими специалистами в качестве одного из действенных средств физической подготовки подрастающего поколения и, следовательно, имеют большое прикладное значение. Характерными особенностями современной жизни являются снижение двигательной активности подрастающего поколения, отсутствие самой необходимости быть сильным, ловким, выносливым. Кроме того, отсутствует установка вести здоровый образ жизни, заниматься физкультурой и спортом. Отсюда рост числа различных хронических заболеваний у детей и подростков, приобщение к алкоголю, курению и наркотикам. Занятия же кикбоксингом, как одним из видов спортивных единоборств, позволяют приобщить их к занятиям спортом, отвлечь от «дурного влияния улицы», дать здоровье, как телесное, так и духовное.

Нельзя сбрасывать со счетов и то, что для каждого из нас существует вероятность встречи с наглым хулиганом, вымогателем, бандитом. Действующие в Российской Федерации законы дают право гражданам активно защищаться от преступных посягательств. Поэтому каждому крайне необходим минимум знаний приемов самозащиты и умение их применять, чтобы при необходимости защитить себя и своих близких, а также тех, кому эта помощь может потребоваться. Что привлекает в занятиях кикбоксингом? Во-первых, возможность получить всестороннюю физическую подготовку. Занятия кикбоксингом развивают силу, ловкость и выносливость. Позволяют решить многие проблемы со здоровьем. Во-вторых, развивают у учащихся волю, смелость и решительность, настойчивость и выдержку. В-третьих, кикбоксинг позволяет каждому повысить собственную самооценку, помогает, что немаловажно для детей и подростков, утвердиться в глазах сверстников и адаптироваться в детском (подростковом) коллективе. В-четвертых, (что следует из самого названия боевого искусства) дают возможность научиться при необходимости защищаться от нападения с помощью изученных приемов от вооруженного и невооруженного противника.

Новизна программы заключается в использовании различных способов обучения специализированных навыков в кикбоксинге. Основу составляют типологические и индивидуальные особенности спортсменов, генетическая предрасположенность к ударной или борцовской технике, материальная техническая база, тренерский потенциал и плановое финансирование в бюджетных государственных учреждениях. В дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по спортивному единоборству «Кикбоксинг» (5-18 лет) производится учет возрастных, индивидуально-психологических, физических и иных особенностей и состояний учащихся; приведена обоснованность принципов комплектования учебных групп; описаны принципы работы с разновозрастным

коллективом; актуализирована проблема «оттока» учебного контингента, свойственная системе дополнительного образования; предложены решения по минимизации проблемы «оттока» учебного контингента; раскрыты аспекты наставничества более опытных спортсменов в контексте организации работы в разновозрастном коллективе; затронуты вопросы нравственного воспитания и формирования ценностных ориентаций учащихся; предложены решения по организации учебно-тренировочной деятельности в условиях очно-заочного и дистанционного режима; описаны специфика и условия реализации программы в сетевой форме; предложены новаторские методы фиксации и оценивания достижений учащихся; разработан комплекс мероприятий по поддержке детей, проявляющих выдающиеся способности в спорте; предусмотрена работа с детьми с ОВЗ, попавшими в тяжелую жизненную ситуацию; разработан комплекс мероприятий, проводимых в каникулярное время.

Цель программы: формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья, нравственное воспитание и разностороннее физическое развитие учащихся через обучение навыкам кикбоксинга.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучение двигательным умениям и навыкам;
- обучение техническим приемам, разрешенным в кикбоксинге;
- обучение разнообразным комбинациям, а также тренировкам в паре;
- обучение правилам поведения на занятиях;
- обучение правилам судейства соревнований.

Развивающие:

- формирование познавательной активности;
- развитие кондиционных и координационных способностей;
- овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);
- овладение правилами судейства соревнований, приобретение соревновательного опыта;
- формирование социальной активности: капитан команды, старший в группе, судья по кикбоксингу.

Воспитательные:

- воспитание интереса к занятиям по кикбоксингу;
- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитание уважительного отношения к сопернику;
- воспитание коммуникативных навыков;
- формирование нравственных ценностных ориентаций личности;
- формирование социальной активности, гражданственности и патриотизма;
- формирование волевых качеств личности.

Ожидаемые результаты программы коррелируют с поставленными задачами:

Личностные результаты: сформирован интерес к занятиям по кикбоксингу; воспитана самостоятельность, настойчивость, выдержка, самообладание; присутствует уважительное отношение к сопернику и коммуникативные навыки;

сформированы нравственные ценностные ориентации личности, развиты волевые качества, гражданственность и патриотизм, социальная активность.

Предметные результаты: учащиеся обучены двигательным умениям и навыкам; техническим приемам, и их разнообразным комбинациям, разрешенным в кикбоксинге; правилам поведения на занятиях; правилам судейства соревнований.

Метапредметные результаты: у учащихся сформирована познавательная активность; развиты кондиционные и координационные способности, повысилась общая физическая подготовленность; в ходе реализации программы, учащиеся прошли разделы программы, соответствующие учебной дисциплине «Физическая культура»: изучили основы игровых видов спорта, ознакомились легкоатлетическими и гимнастическими элементами, изучили теоретический раздел, включающий вопросы формирования здорового образа жизни и др.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивному единоборству «Кикбоксинг» (5-18 лет) является **модифицированной**, по направленности — **физкультурно-спортивной**, по уровню освоения — **базовой**, по способу подачи содержания и организации учебного процесса — **комплексной**. *В случае возникновения необходимости возможна как реализация индивидуального образовательного маршрута учащегося (для продвинутого уровня и детей, которые испытывают потребность в реализации адаптированных программ), так и перевод учащегося на отделение, реализующее предпрофессиональные программы и программы спортивной подготовки (в случае, если спортсмен показывает спортивные результаты или стремится к этому).*

Возраст учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по спортивному единоборству «Кикбоксинг» сосредоточен в диапазоне от 5 до 18 лет. Спортивные нагрузки для учащихся индивидуальны и варьируются в зависимости от их возраста и физической подготовленности.

В основе обучения кикбоксингу лежат дидактические **принципы педагогики**: *сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность освоения знаний, принцип всестороннего развития.*

Принцип сознательности и активности реализуется методами убеждения и разъяснения. Понимание спортсменами целей и задач обучения — одно из условий воспитания сильных, ловких, смелых, волевых и интеллектуально развитых людей. В процессе занятий развиваются такие способности юных спортсменов, как память, наблюдательность, воспитывается устойчивое внимание, умений ориентироваться в любых условиях спортивной борьбы, правильно оценивать свои силы и силы соперника, творчески решать тактические задачи и тщательно анализировать ошибки в процессе занятий и соревнований. Сознание и ответственность перед коллективом, активное участие в работе объединения содействуют успешному обучению и дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства.

Принцип всестороннего развития личности обучающихся заключается в единстве физического воспитания с умственным, нравственным и эстетическим. В спортивной тренировке требуется прежде всего разносторонняя физическая подготовка как основа для спортивной специализации и воспитания спортсменов. Разносторонность физического развития — непрерывный процесс

совершенствования способностей человека, в результате которого создается необходимая атлетическая база для совершенствования кикбоксеров. В процессе обучения словесное объяснение сочетается с показом. В объяснении выделяется основа задания, подчеркиваются его детали, а показ ускоряет и закрепляет обучение путем зрительного восприятия.

Принцип наглядности: педагог сам показывает отдельные приемы кикбоксинга, пользуется наглядными пособиями (фотографии, видеоматериалы, плакаты), а также присутствует с учениками на тренировках и соревнованиях взрослых высококлассных спортсменов.

Систематичность, то есть плавность и последовательность в обучении – решающие факторы скорейшего и правильного овладения техникой и тактикой кикбоксинга. Систематичность занятий заключается не только в регулярности, но и в соблюдении правильной последовательности обучения. Важно использовать все подготовительные упражнения для воспитания и развития физических качеств, на основе которых приобретает спортивное мастерство.

Принцип постепенности — переход от простого к сложному. Новый, более сложный технический прием, например, серия из элементов защиты и ударов, выполняется после изучения отдельных элементов. Освоение нового приема должно проходить в медленном темпе с постепенным нарастанием до максимальной скорости выполнения приема.

Принцип доступности основан на простоте изложения теоретического и подаче практического материала. Пройденный материал должен быть освоен так, чтобы на его основе можно было продолжать занятие, изучая новое.

Все дидактические принципы, положенные в основу преподавания, дополняют друг друга и тем самым обеспечивают успех обучения.

Продолжительность образовательного процесса и длительность этапов определяется освоением учебного материала по этапам обучения.

Воспитательная работа

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

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

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь контролем за поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований.

Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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 (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

Психолого-педагогические характеристики адресатов Программы

Дети дошкольного возраста приходят в спортивные объединения по инициативе родителей. Немалую роль в сохранении контингента детей дошкольного возраста играет такое построение учебно-тренировочного занятия, которое бы соответствовало их возрастным интересам. К сожалению, в единоборствах наблюдается тенденция преобладания технико-тактической подготовки. Для дошкольника, у которого приоритетной деятельностью является игровая, такая организация неинтересна, что также часто является причиной нежелания заниматься.

Среди *подростков, юношей и девушек* чаще всего преобладает прикладной мотив. Некоторым нужен «выплеск» агрессии, им необходимо «спарринговаться», бороться. Такие спортсмены тяготеют к воинской специфике, состоялись как единоборцы и во время поединка испытывают состояние успешности, ощущают себя непобедимыми, стремятся к лидерству, имеют высокие притязания, целеустремлены. Другие ребята приходят в секцию для того, чтобы научиться себя защищать или приобрести уверенность в собственных силах, реализовать коммуникативную потребность в компании со сверстниками.

Интересы *младшего школьного возраста* отличаются динамичностью. Они неустойчивы, недолговечны, ситуативны и поверхностны. Младшие школьники

приходят в спортивное объединение и остаются в нем, чаще всего, из-за наличия в нём друзей и из-за сложившихся доброжелательных отношений с тренером-преподавателем. Общение, принятие, включение в сообщество, похвала и одобрение являются основными мотивами. С одной стороны, младшему школьнику важно чувствовать, что у него все получается. С другой, спортивные амбиции (стать великим спортсменом, получить высокий разряд или звание и желательно побыстрее) носят поверхностный характер или проявляются только в мечтах. Отсутствует желание много и ежедневно трудиться, что является основой достижения успеха, хотя определённые ориентиры ребенок перед собой ставит: быть похожим на тренера, киногероя, суперчеловека, или на кого-то из знаменитых спортсменов.

От тренера-преподавателя младшие школьники ожидают только позитивных эмоций и положительного к себе отношения. Вообще, в младшем школьном возрасте отношение к педагогу не критическое, для них любое слово тренера-преподавателя — закон. Младшему школьнику присуще стремление получить одобрение взрослого, быть похожим на значимого взрослого. Для ребёнка этого возраста авторитет тренера — непреложен, его решения могут огорчать младшего школьника, но всегда принимаются как правильные.

Таким образом, чтобы сохранить контингент учащихся дошкольного возраста, нужно учитывать их возрастные особенности: приоритет игровой деятельности, специфику развития костно-мышечного аппарата, особенности процессов внимания и т.д. Также, работая с детьми дошкольного возраста, особенный акцент нужно делать на выстраивании взаимоотношений с родителями, на максимальном их включении в учебно-тренировочный процесс. Хорошо влияет на сохранение учебного контингента трансляция в социальных сетях и мессенджерах видеозаписей и фотографий с учебно-тренировочных занятий; похвала и одобрение детей; привлечение их к соревновательной деятельности в рамках их возрастной группы — другими словами всё то, что может говорить об успешности ребёнка и его перспективах. Сохранение контингента учащихся младшего школьного возраста наилучшим образом осуществляется посредством создания дружного коллектива единомышленников, доброжелательной атмосферы и ситуаций успеха, с учётом возрастных и личностных особенностей каждого ребёнка. Среди учащихся подросткового и юношеского возраста сохранение контингента происходит лучше, если акцент на учебно-тренировочных занятиях носит прикладной характер и педагогом проводится работа над сплочением коллектива. Кроме того, достаточное влияние на сохранность контингента учащихся имеет предъявление со стороны тренера-преподавателя требований к дисциплине посещений, налаженность взаимоотношений с родителями и создание конкурентной среды, когда зачисляются не все учащиеся, а только те, кто прошел отбор по критериям.

Особенности возрастного развития физических качеств

Физические качества у детей формируются гетерохронно, в разные возрастные периоды. Для развития каждого качества имеются определенные сенситивные периоды онтогенеза, когда может быть получен наибольший его прирост. Они имеют специфические особенности проявления и индивидуальную программу развития, определяемую генетически. Быстрота проявляется в элементарных и комплексных

формах. На протяжении дошкольного и младшего школьного возраста происходит постепенное нарастание физиологической лабильности нервных центров и подвижности нервных процессов. Соответственно, умеренно развиваются различные показатели быстроты — время двигательной реакции, скорость одиночного движения и максимальный темп движений. Основное ускорение развития быстроты начинается с 10-летнего возраста. Время простой двигательной реакции на свет в 2-3 года составляет 0.6- 0.8 с, к возрасту 5-7 лет это время сокращается до 0.3-0.4 с, но оно еще вдвое превышает величины у взрослых. Показатели быстроты у девочек и мальчиков не различаются в дошкольном возрасте, но в младшем школьном возрасте становятся лучше у мальчиков. С 5-летнего до 10-летнего возраста время реакции сокращается у мальчиков с 286 мс до 203 мс, а у девочек — с 287 мс до 231 мс.

Около 20-25% 6-7-летних здоровых детей характеризуются низкой подвижностью нервных процессов. Это так называемые «медлительные» дети. Они, хотя и имеют общее развитие, соответствующее возрастным нормам, но их реакции замедленны, а работоспособность ниже почти в 2-3 раза по сравнению с «быстрыми» детьми. Такие дети могут усваивать лишь ту информацию, которая подается в медленном темпе (с интервалами в 2 с) и теряют в среднем около 60% информации, подаваемой быстрее (с интервалами в 0.5 с). У них плохо развита координация движений. На нагрузки в условиях дефицита времени они реагируют учащением сердцебиений и дыхания, эмоциональной напряженностью. В их ЭЭГ отмечается неустойчивая активность, мало выражены волны альфа-ритма, в 70% доминируют тета-ритмы (4-7 колеб./с). Эти дети составляют основной контингент отстающих в школе. У них замедлена обучаемость двигательным навыкам, более низкий (на 20-30%) темп движений, затруднены переключения движений по скорости, направлению, форме. Эти дети требуют особого внимания со стороны родителей, педагогов, тренеров. При их обучении следует избегать сложных двигательных программ, трудного выбора в условиях дефицита времени, переделок двигательных навыков, высокого темпа движений.

Скорость одиночных движений различна для разных мышечных групп и в разном возрасте. С 6-7 лет начинает преобладать скорость движений мышц, управляющих дистальными сегментами. С 6-7 лет нарастает скорость движений пальцев. Максимальный темп движений постепенно растет в дошкольном и младшем школьном возрасте, увеличиваясь за этот период в 1.5-2 раза. Особенно интенсивно он прогрессирует у мальчиков. Повышение темпа движений связано с ростом подвижности нервных процессов, лабильности нервных центров, скорости развития возбуждения и скорости проведения в нервных и мышечных волокнах, а также с увеличением скорости расслабления мышц. В препубертатном периоде (около 10-11 лет) его прирост временно замедляется.

Абсолютная мышечная сила в дошкольном и младшем школьном возрасте нарастает умеренно. Ее прирост связан с увеличением толщины и силы отдельных мышечных волокон, развитием мощных быстрых мышечных волокон в составе мышц и общим увеличением мышечной массы. В различных мышечных группах прирост мышечной массы, изменение состава волокон и мышечной силы происходит неравномерно. Основной прирост мышечной силы происходит в период полового

созревания и связан с выработкой организмом тестостерона. Относительная сила у дошкольников почти не изменяется, так как прирост мышечной силы не превышает прироста массы тела. Лишь с 6-7 лет, когда скорость прироста силы начинает опережать прирост веса, относительная сила ребенка начинает увеличиваться.

Сила мышц руки ног у детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет) заметно меньше, чем у детей младшего школьного возраста (7-8 лет). У дошкольников сила мышц туловища больше, чем мышц конечностей. За период от 4 лет до 7 лет сила различных мышц увеличивается примерно в 1.5-2 раза. Например, становая сила — от 18 кг до 29 кг, сила правой руки — от 7 кг до 12 кг, сила левой руки — от 5 кг до 10 кг. За период от 7 до 11 лет сила увеличивается еще в 1.5-2 раза (становая сила — до 65.4 кг, сила правой руки — до 21.4 кг, левой руки — до 19.5 кг). Сила мышц мальчиков и девочек в 7-8 лет одинакова, а в 10-11 лет в связи с более быстрым развитием женского организма сила девочек превышает силу мальчиков. Повышенный мышечный тонус и превышение силы мышц-сгибателей над разгибателями затрудняют у дошкольников сохранение выпрямленных поз. Им трудно долго сидеть с прямой спиной, сохранять вертикальную позу стоя дольше 2-х минут. В 6-7 лет наибольшую силу имеют мышцы сгибатели туловища, бедра и подошвенные сгибатели. В 9-11 лет увеличивается сила разгибателей этих звеньев тела. Мала сила мышц позвоночника — она составляет в 7-8 лет всего 35% величины у взрослых. Отсутствие сильного «мышечного корсета» приводит к нарушению осанки, искривлению 36 позвоночника при систематическом положении ребенка в неправильных позах. Слабость мышц стопы при больших отягощениях приводит к развитию плоскостопия. Указанные особенности мышечной системы на ранних стадиях развития требуют специального внимания при организации занятий физическими упражнениями с детьми. Скоростно-силовые возможности ребенка развиваются постепенно, по мере повышения лабильности мотонейронов, скорости активации и вовлечения в работу отдельных двигательных единиц, возможности их синхронизации. Эти функциональные особенности определяют так называемую взрывную силу, которая проявляется в показателях бросков, прыжков, метаний. Ее показатели у дошкольников невелики — дети 5-6 лет осваивают лишь около половины прыжковых упражнений. Некоторое увеличение прироста скоростно-силовых показателей (прыжков в высоту, длину, дальности бросков и пр.) наблюдается в 7-9 лет, но основной прирост происходит лишь после 11 лет (см. табл. 20). Средние показатели прыжка в длину с места в 4 г. составляют 47 см, в 7 л. — 116 см; прыжка в высоту в 4 г. — 14 см, в 7 л. — 26 см. Общая выносливость (длительность бега со скоростью 70% от максимальной) начинает увеличиваться в младшем школьном возрасте, когда достаточного развития достигают сердечно-сосудистая и дыхательная системы и увеличиваются значения максимального потребления кислорода. В возрасте от 7 до 11 лет заметно увеличивается выносливость к аэробной работе (составляющей 50% от максимальной мощности), но не растет выносливость к анаэробной работе (100% максимальной мощности). В возрасте 8-10 лет нарастает скоростно-силовая выносливость при прыжках вверх. Статическая выносливость при поддержании статических поз (см. табл. 2.4) и при выполнении статической работы (в упражнениях вис, упор и пр.) невелика.

Статические усилия не рекомендуются дошкольникам, так как вызывают у них неблагоприятные реакции сердечно-сосудистой системы, сопровождаются сильно выраженным феноменом статических усилий (после рабочих усилий дыхания и сердцебиения) и требуют длительного восстановления. У младших школьников даже при небольших локальных напряжениях нарастание легочной вентиляции и потребления кислорода замедлено, электрическая активность работающих мышц резко увеличена, появляется напряжение на неработающих мышцах. С 8 до 10 лет статическая выносливость увеличивается на 40-50%, ее интенсивное увеличение происходит в более старшем возрасте.

Ловкость — комплексное понятие, в ее структуру включаются способность быстро осваивать новые упражнения, координированно выполнять сложные движения и эффективно действовать в необычных условиях, создавая новые двигательные акты. Ловкость менее других качеств контролируется генетически и относится к наиболее тренируемым качествам. Развитию ловкости у детей способствуют созревание высших отделов мозга (особенно третичных полей коры больших полушарий), совершенствование центральной регуляции моторных функций (налаживание регуляции мышц-антагонистов, межмышечной координации и пр.), улучшение функций скелетных мышц (более быстрое разворачивание механических реакций при возбуждении мышечных волокон и др.).

Уже в дошкольном возрасте быстро растет точность метания в цель, точность прыжка. В структуре основных двигательных способностей у детей 3-6-летнего возраста ловкость составляет 52-57%. Наибольшие сдвиги координационных способностей обнаруживаются после 7 лет — в младшем и среднем школьном возрасте. Совершенствование функций лобных долей в младшем школьном возрасте обеспечивает рост обучаемости детей, ускоряет формирование двигательных навыков, улучшает процессы программирования и предпрограммирования, внесения коррекций в моторные программы, повышает способность выделять из внешних сигналов наиболее информативные признаки, усиливает речевую регуляцию движений. Все это улучшает проявление ловкости у детей.

Различают ловкость «телесную» и «предметную». Их развитие протекает гетерохронно. Особенно выражена разновременность развития для отдельных показателей «предметной» ловкости. Однако показатели координации и точности движений у 7-8-летних детей в 1.5-2 раза хуже, чем у 14-15-летних. Они резко ухудшаются при малейшей недостаточности зрительной информации. На 30-50% они менее стабильны, чем у 11 - 12-летних детей.

Гибкость одно из наиболее ранних по развитию качеств. Начиная с 4-летнего возраста, она быстро совершенствуется на всем протяжении дошкольного и младшего школьного возраста благодаря хорошей растяжимости мышечных волокон и связочного аппарата у детей. Во всех возрастных периодах гибкость лучше выражена в женском организме по сравнению с мужским.

Возрастной период от 10 до 17-19 лет характеризуется достижением максимального развития большинства физических качеств — гибкости, быстроты, ловкости, силы, скоростно-силовых возможностей, а также большими изменениями выносливости, которая достигает максимального развития несколько позже — к 20-

25 годам. Средний и старший школьный возраст особенно благоприятен для физического воспитания, так как соответствует проявлениям многих сенситивных периодов развития физических качеств, т. е. периодов, наиболее чувствительных к тренирующим воздействиям.

Одним из ранних является физическое качество гибкости — суставной подвижности. Совершенствование гибкости, начинающееся в дошкольном и младшем школьном возрасте, продолжается в среднем школьном возрасте. Гибкость подростков тем выше, чем больше длина частей тела. Наиболее высоких значений гибкость достигает к 15-летнему возрасту, после чего без дальнейшей тренировки начинает снижаться. У девочек гибкость выражена лучше, чем у мальчиков.

Весьма благоприятный период развития ловкости отмечается с 7 до 14 лет (с небольшим ухудшением этого качества в пике пубертатного периода). Созревание нижнетеменных третичных областей коры способствует улучшению межсенсорной интеграции и сенсомоторных взаимосвязей, формированию представлений о «схеме тела» и «схеме пространства». В результате улучшается пространственная ориентация движений и, как следствие, телесная и предметная ловкость.

По мере созревания лобных третичных областей коры больших полушарий появляются новые возможности для различных проявлений ловкости: развивается способность к формированию новых движений в необычных условиях, улучшаются анализ текущей и будущей ситуации, внесение сенсорных коррекций в двигательные программы, временная оценка выполняемых действий. Развитию ловкости способствует совершенствование процессов экстраполяции. После 35-летнего возраста проявления ловкости ухудшаются, особенно нарушаясь в пожилом возрасте.

С 10 до 15 лет резко улучшаются различные показатели качества быстроты, достигая к 15-летнему возрасту взрослых величин и сохраняясь на этом уровне примерно до 35 лет. В ЦНС подростка увеличивается скорость протекания нервных процессов (лабильность нервной ткани) и повышается подвижность нервных процессов, скорость смены процессов возбуждения и торможения. Это способствует повышению скорости переработки информации в коре больших полушарий. К 12-летнему возрасту заметно укорачивается время простой двигательной реакции, а к 14 годам — время сложной реакции с выбором. Совершенствование центральной регуляции движениями и повышение возбудимости и лабильности мышечного аппарата способствуют ускорению моторных актов. К 15-летнему возрасту достигают взрослого уровня показатели теппинг-теста — 50-60 ударов за 10 с и максимальной скорости бега. Особенно значительно улучшаются скоростные параметры у мальчиков.

Возраст 11-14 лет является сенситивным для развития скоростносиловых возможностей. В этом периоде имеется наибольший прирост прыгучести, резкости ударов и бросков. К 14-15-летнему возрасту достигается наибольшая высота и дальность прыжков, особенно у мальчиков.

Мышечная сила нарастает в медленном темпе до 11-летнего возраста. Затем наступает замедление темпов ее прироста, связанное с развитием препубертатного периода (11-13 лет у мальчиков) и началом перестроечных процессов в организме. После 14 лет начинается существенный прирост мышечной силы (рис.3.5), особенно

выраженный у мальчиков и связанный с усиленной секрецией мужских половых гормонов (андроенов). Становая сила у мальчиков в 12 лет составляет, в среднем, 50-60 кг, в 15 лет— 90-100 кг, в 18 лет- 125-130 кг.

В скелетных мышцах наблюдается миофибриллярная гипертрофия, отражающая процессы усиленного синтеза сократительных белков (актина и миозина) в миофибриллах. Под влиянием развития быстрых мотонейронов в нервной системе происходят изменения в составе мышечных волокон — заметно нарастает объем быстрых и мощных гликолитических волокон II-б типа.

Сенситивный период развития качества силы приходится на 14-17 лет. В возрасте 18-20 лет мышечная сила достигает максимальных значений для взрослого нетренированного человека. Обычно сила кисти у мужчин составляет около 70-75 % от массы тела, а у женщин примерно 50-60%. При отсутствии специальной тренировки сила сохраняется на этом уровне примерно до 45-летнего возраста. В юношеском возрасте устанавливается характерная для взрослого организма топография мышечной силы, однако коррекцию в нее вносит специфика мышечной тренировки.

Позже других качеств развивается выносливость к длительной циклической работе умеренной мощности. Сенситивный период ее развития приходится на возраст 15-20 лет, когда в достаточной мере созревают функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем, обеспечивающих работу аэробного характера. В 20-25 лет это качество достигает высокого развития и дольше других сохраняется в онтогенезе человека (примерно до 55 лет и более). Статическая выносливость (табл. 3.4) увеличивается меньше, чем динамическая. Она уменьшается в пубертатном периоде, а затем нарастает, особенно к возрасту 18-20 лет.

В юношеском возрасте на основе значительного развития различных качественных характеристик двигательной деятельности возможна специализация во многих видах спорта и достижение высоких спортивных результатов. Лишь в видах спорта, требующих предельного развития выносливости (бег на длинные и сверхдлинные дистанции, лыжные гонки и др.), высшие достижения появляются в более позднем возрасте — 20-35 лет

Объем и срок освоения программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивному единоборству «Кикбоксинг» (5-18 лет) рассчитана на 42 учебные недели, недельная нагрузка составляет 6 академических часов в неделю.

Таким образом, Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивному единоборству «Кикбоксинг» (5-18 лет) составляет 252 академических часов. В ходе реализации программы предполагается проведение учебно-тренировочных занятий в очном и дистанционном формате.

Направленность программы физкультурно-спортивная, что коррелирует с целями и задачами программы.

Уровень программы — базовый. В ходе реализации программы предполагается изучение технико-тактических основ спортивного единоборства «Кикбоксинг», в рамках учебно-тренировочных занятий основное внимание

отводится формированию общей физической подготовки и воспитанию основ здорового образа жизни.

Формы обучения — очная, очно-заочная и дистанционная. По организации форма обучения предполагает урочную и внеурочную деятельность.

Очная форма обучения предполагает очное проведение учебно-тренировочных занятий и внеурочной деятельности.

Дистанционная форма обучения предполагает дистанционную организацию учебно-тренировочных занятий, целесообразно проводить во время отмены очных занятий по причине плохой погоды, в период самоизоляции и др. В период дистанционного обучения главенствующую роль в организации учебного процесса занимает тренер-преподаватель. Он даёт задания и контролирует их выполнение. Организация учебного процесса возможна как в режиме он-лайн конференций, так и в режиме заданий, записанных на видеоролике или в виде конспекта.

Очно-заочное обучение предполагает возможность выделения какого-то объема нагрузки (не более 10%) на самоподготовку. Тренером-преподавателем одновременно с очными занятиями даётся задание на самостоятельную подготовку. Со стороны тренера-преподавателя рекомендуется контроль за выполнением самостоятельных заданий.

Предусмотрен **сетевой формат обучения** во взаимодействии с образовательными организациями, региональной спортивной федерацией по кикбоксингу и силовыми структурами.

Особенности организации образовательного процесса по кикбоксингу. Обучение осуществляется в основе методических общих принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнений, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение — элементарным и простым.

В работе с детьми 5-18 лет важно придерживаться принципа системности. При этом под системностью понимается установленная периодичность посещения занятий, стабильность физических нагрузок, её адекватность применительно к возрасту учащихся. В целях сохранения учебного контингента необходимо предъявлять по отношению к учащимся требования к дисциплине посещений, выстраивать диалоговое взаимодействие с родителями, организовывать интересные занятия и учитывать ряд субъективных факторов, связанных с уровнем физической подготовленностью ребенка и его личностными характеристиками.

Состав группы не более 25 человек, одновременно занимающихся в рамках одного объединения. Формирование групп возможно по принципу одновозрастного и разновозрастного коллектива.

В случае работы с разновозрастным коллективом рекомендуется *учитывать половозрастные, индивидуально-психологические, физические и иные особенности и состояния учащихся, использовать средство наставничества более опытных спортсменов.*

Режим занятий 2 академических часа 3 раза в неделю. Учебно-тренировочные занятия проводятся во временном интервале с 8:00 до 20:00 часов. В субботу занятия рекомендуется проводить в первой половине дня.

Периодичность и продолжительность занятий. Занятия проводятся три раза в неделю, продолжительность занятия составляет 2 академических часа. При этом академический час согласно нормативным документам для разных возрастных групп различен и составляет:

Таблица 1. Временные характеристики

<i>Дошкольники 6 лет (старшая группа детского сада)</i>	<i>Дошкольники 7 лет (подготовительная группа детского сада)</i>	<i>Младшие школьники 7-8 лет (учащиеся 1 классов общеобразовательных школ)</i>	<i>Учащиеся 8-18 лет (дети, проходящие обучение со 2 по 11 класс общеобразовательной школы)</i>
<i>25 мин.</i>	<i>30 мин</i>	<i>40 мин</i>	<i>45 мин</i>

Формы организации и методы оценки уровня освоения программного материала предполагают наличие диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов.

Оценка уровня освоения программного материала проводится при использовании следующего инструментального материала:

1. Оценка физических качеств и технических навыков происходит посредством сдачи нормативов;

2. Оценка сформированности нравственных ценностных ориентаций, волевых качеств, гражданственности и патриотизма, социальной активности и здорового образа жизни производится посредством диагностики ценностных ориентаций личности М. Рокича и её модификации ;

3. Оценка поведенческих проявлений происходит при использовании метода педагогического наблюдения.

4. На протяжении года проводится входной, промежуточный и итоговый контроль.

Входной контроль – это оценка начального уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в творческие объединения, осваивающих программы первого и последующих лет обучения, ранее не занимающихся по данной дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе.

Промежуточный контроль – это оценка качества обученности учащихся по итогам полугодия по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе.

Итоговый контроль – это оценка качества обученности учащихся по окончании обучения и (или) этапа (года) обучения по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе.

Необходимо отметить, что анализ уровня достижений производится индивидуально для каждого учащегося и предполагает наличие роста его личностных достижений.

2. Учебный план

Таблица 2. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по спортивному единоборству «Кикбоксинг» (5-18 лет) в контексте учебного года

Разделы подготовки	Контроль ые цифры	Из них:	
		Теория	Практика
Возраст учащихся	5-18		
Количество часов в неделю	6		
Теоретическая подготовка	10	10	
Общая физическая подготовка	140		140
Специальная физическая подготовка	56		56
Технико-тактическая подготовка	20		20
Психологическая подготовка	20	20	
Контроль за достижением результатов реализации программы	4	2	2
Врачебный контроль	2	2	
Всего часов (42 недели/занятий)	252/126		

Таблица 3. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по спортивному единоборству «Кикбоксинг» (5-18 лет)

№ п/п	Наименование раздела, темы программы	Кол-во часов	Из них:		Формы контроля
			теор. час	пр.час	
	Теоретическая подготовка	10 часов			
1.	Ознакомление с техникой безопасности на учебно-тренировочных занятиях	1	1		беседа
2.	Основы истории развития <u>единоборств кикбоксинга</u> в своём городе, области, крае, страны и за рубежом, становление единоборств в родном крае	3	3		беседа
3.	Закономерности индивидуального развития человека,	3	3		беседа

	санитарно-гигиенические нормы				
4.	Основы здорового образа жизни, формы сохранения и укрепления здоровья	3	3		беседа
	Общая физическая подготовка	140 часов			
1.	Выполнения упражнений с партнером	20		20	Прием контрольно-переводных нормативов
2.	Выполнение легкоатлетических упражнений	10		10	Прием контрольно-переводных нормативов
3.	Выполнение упражнений со скакалкой	10		10	Прием контрольно-переводных нормативов
4.	Выполнение упражнений на расслабление	20		20	Прием контрольно-переводных нормативов
5.	Спортивные и подвижные игры	20		20	Прием контрольно-переводных нормативов
6.	Выполнение упражнений с мешком	10		10	Прием контрольно-переводных нормативов
7.	Выполнение упражнений с грушей	10		10	Прием контрольно-переводных нормативов
8.	Выполнение упражнений с настенной подушкой	10		10	Прием контрольно-переводных нормативов
9.	Перебрасывание медицинбола (набивного мяча)	10		10	Прием контрольно-переводных нормативов
10.	Выполнения упражнений с теннисными мячами	10		10	Прием контрольно-переводных нормативов
11.	Выполнение дыхательных упражнений	10		10	Прием контрольно-переводных нормативов
	Специальная физическая подготовка	56 часов			
1.	Выполнения упражнений для развития силовых качеств	13		13	Прием контрольно-переводных нормативов
2.	Выполнения упражнений для развития быстроты	10		10	Прием контрольно-переводных нормативов
3.	Выполнения упражнений для развития специальной выносливости	13		13	Прием контрольно-переводных нормативов
4.	Выполнения упражнений для развития гибкости	10		10	Прием контрольно-переводных нормативов

5.	Выполнения упражнений на сохранение равновесия	10		10	Прием контрольно-переводных нормативов
	Технико-тактическая подготовка	20 часов			
1.	Обучение боевой стойке, передвижениям в боевой стойке и защитным действиям	5		5	Прием контрольно-переводных нормативов
2.	Обучение уклонам, ныркам и защитным действиям	5		5	Прием контрольно-переводных нормативов
3.	Постановка ударов руками	5		5	Прием контрольно-переводных нормативов
4.	Постановка ударов ногами	5		5	Прием контрольно-переводных нормативов
	Психологическая подготовка	20 часов			
1.	Моделирование проблемных ситуаций	15	15		беседа
2.	Проведение психотехнических игр	5	5		беседа
	Контроль за достижением результатов реализации программы	4 часа			
1	Сдача контрольных нормативов, диагностика ценностных ориентаций личности	4	1	3	Прием контрольно-переводных нормативов, психолого-педагогическая диагностика
	Врачебный контроль	2 часа			
1	Прохождение медицинского осмотра	2	2		Медицинский допуск

3. Содержание программы

При написании программы физкультурно-спортивную подготовку следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- 2) непрерывное совершенствование спортивной техники;
- 3) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- 4) правильное планирование тренировочных нагрузок, принимая во внимание половозрастные, индивидуально-психологические, физические и иные особенности и состояния учащихся;
- 5) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды;
- 6) организация учебно-тренировочных занятий может происходить в условиях разновозрастного коллектива, если это целесообразно с точки зрения комплектования групп.

Теоретическая подготовка (10 часов)

Теоретическая подготовка, осуществляемая в ходе учебно-тренировочного процесса, является составной частью всей системы подготовки спортсмена по кикбоксингу. Она проводится в виде бесед тренера с учащимися, а также специально организованных лекций, семинаров и теоретических занятий. Кроме того, часть теоретических знаний может сообщаться юным спортсменам в ходе тренировочных занятий. Необходимо также самостоятельное изучение занимающимися специальной литературы по различным вопросам кикбоксинга и другим разделам теоретической подготовки. Содержание теоретической подготовки дифференцируется в зависимости от уровня подготовленности, индивидуальных особенностей учащегося, общего кругозора и возраста.

Цель теоретической подготовки — снабжение учащихся специальными знаниями. Знание теории избранного вида спорта должны дополнять практические навыки спортсмена. Спортсмен должен уметь использовать на практике сведения, полученные в ходе теоретической подготовки, иметь чёткое представление о назначении упражнений, используемых при подготовке, об их распределении в цикле подготовки и в конкретном занятии, уметь анализировать свои ошибки и ошибки соперника.

В программу учебно-тренировочных занятий включается изучение следующих тем и вопросов: отечественная система физического воспитания, основные понятия в физической культуре и спорте, методика обучения и тренировки в кикбоксинге, история и современное состояние вида спорта, его техника и тактика, гигиена занятий

физическими упражнениями, патриотическое воспитание спортсменов, воспитание морально-волевых качеств, врачебный контроль и самоконтроль при занятиях спортом, основы доврачебной помощи, предупреждения травматизма, режим спортсмена (режим дня, гигиена питания и сна, закаливание), самомассаж и массаж и т.д.

Особое значение придается изучению основ теории кикбоксинга. Учащиеся должны овладеть знаниями о правилах соревнований, умением вести дневник тренировки, проводить анализ занятий и результатов своего участия в соревнованиях.

Реализация блока теоретической подготовки предполагает изучение следующих тем и разделов:

Тема 1. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях (1 час)

Инструктаж по технике безопасности проводится в начале учебного года. Лица с 14 лет, прошедшие инструктаж, расписываются в Журнале инструктажа (см. Приложение 1.). За учащихся младше 14-летнего возраста подпись в Журнале ставит тренер-преподаватель.

Содержание инструктажа по ТБ сосредоточено в следующих положениях:

К занятиям кикбоксингом допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий по кикбоксингу необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режим занятий и отдыха.

Занятия по кикбоксингу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви.

В местах проведения занятий по кикбоксингу должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

Тренеры-преподаватели и учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы, оказать первую помощь пострадавшему.

В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила кикбоксинга, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены, соблюдать дисциплину, требования тренера-тренера-преподавателя.

Учащимся запрещается употреблять спиртные напитки, наркотические и токсические вещества, курить.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.

На занятия обучающийся должен приходить за 10-15 минут до начала, чтобы успеть переодеться.

Надеть спортивную форму (футболка, шорты) и спортивную обувь. Спортивная форма используется только для занятий, должна быть чистой и аккуратной.

Снять кольца, браслеты, часы и другие предметы, которые могут причинить травму партнёру.

Длинные волосы должны быть убраны и завязаны любыми мягкими лентами. Использование заколок запрещено.

Во время занятий ношение очков запрещено.

Для предотвращения травм, обучающиеся должны входить в зал только с разрешения тренера-преподавателя.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

Нельзя заниматься в спортивном зале без тренера-преподавателя. Проводить действия и заканчивать их только по команде тренера-преподавателя. При разучивании приёмов следует внимательно слушать объяснение и демонстрацию приёмов.

Новички отрабатывают правильные приемы бокса на снарядах и спортивном инвентаре, под руководством Инструктора.

К тренировочным боям допускаются участники, хорошо знающие правила ведения боя и освоившие основные приемы защиты и правильного нанесения ударов, применяемых в боксе.

Применение защитных боксерских шлемов при тренировочных боях у боксеров обязательно.

Все команды на тренировке выполняются быстро, но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая своё место в общем строю, не толкаться, чтобы не сбить своих товарищей с ног.

Под наблюдением тренера-преподавателя положить оборудование и инвентарь так, чтобы он не раскатывался по залу, и его легко можно было взять для выполнения упражнений; убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которое не будут использоваться на тренировке. Использовать оборудование и спортивный инвентарь только по их прямому назначению, применяя правила приема показанные тренером-преподавателем. В упражнения с гирей, другими тяжелыми снарядами выполнять упражнения только в присутствии тренера-преподавателя.

Опоздавшие могут быть допущены к занятиям, только после индивидуальной разминки и разрешения тренера-преподавателя.

Во время тренировки гнев, грубость, неуважение к партнёру недопустимы.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

При возникновении повреждений на местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования.

При появлении во время занятий боли в суставах рук, боли в спине, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

При возникновении пожара в спортивном зале не впадать в панику, следовать инструкциям тренера-преподавателя. Немедленно эвакуировать учащихся из зала через имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре в пожарную часть и администрации школы.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.

Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь.

Организованно покинуть место проведения занятий.

Снять спортивную одежду и спортивную обувь.

Принять душ и тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Тема 2. Основы истории развития единоборств в своём городе, области, крае, страны и за рубежом, становление единоборств в родном крае (3 часа)

Кикбоксинг (от англ. 'kick' — бить ногой и 'boxing' — бокс), вид спорта на основе восточных единоборств: каратэ, тхэквондо, муай-тай (тайского бокса), ушу и английского бокса. По правилам классического кикбоксинга, бой ведётся в полный контакт на всех уровнях, т.е. удары наносятся в полную силу в голову и в корпус, как руками, так и ногами. Наиболее эффективные удары ногами, заимствованные из восточных единоборств, в сочетании с боксерской техникой рук делают кикбоксинг сбалансированной и универсальной системой).

Боксерские навыки, связанные с работой в голову, и возможность атаковать противника с дальней и средней дистанции позволяют кикбоксерам успешно противостоять представителям любых единоборств, практикующих ударную технику. Специфика боев в полный контакт требует от спортсмена особой физической и психологической подготовки. Кик-боксинг представляет собой гармоничный сплав классического английского бокса и каратэ.

Этот вид единоборств зародился в середине 70-х годов практически одновременно в США и Западной Европе. Чуть позже в кик-боксинг были добавлены элементы техники из таэквон-до и тайского бокса. С тех пор, кикбоксинг стал и до сего дня является тем боевым искусством, которое наиболее удачно объединило многовековые традиции и опыт Запада и Востока. В период с 1974 по 1985 кик-боксинг начал стремительно развиваться в Европе и Америке. Турниры и Чемпионаты были проведены в Западном Берлине, Лос-Анджелесе, Париже, Милане, Лондоне, Мюнхене, Будапеште, Гарце и многих других городах Италии, Австрии, Германии, Англии, Испании, Америки. С 1985 года берёт начало и «женский» кик-боксинг.

Кикбоксинг имеет несколько разделов, отличающихся содержанием соревновательной деятельности:

Семи-контакт (ограниченный). Характеризуется запрещением сильных ударов. Можно сказать, что это условный поединок. Он носит прерывистый характер, так как после проведения чистого удара рукой или ногой судья останавливает бой и начисляет очки. Предпочтение отдается ударам ногами, и выше всего из них,

оцениваются прыжковые удары. Спортсмены стараются работать ногами с дальней дистанции.

Лайт-контакт (легкий). Вид кикбоксинга, в котором запрещены сильные, акцентированные удары руками и ногами. Из-за этих ограничений темп боя выше, чем в фулл-контакте. Победа присуждается спортсмену, продемонстрировавшему лучшую технику работы рук и ног и, соответственно, нанесшему большее количество ударов.

Фулл-контакт (полный). Вид кикбоксинга, в котором удары ногами и руками наносятся без ограничений силы, в полный контакт. Также, как и в боксе, отсчитываются нокдауны, возможны нокауты.

Фулл-контакт с лоу-киком. То же, что и фулл-контакт, но в этом разделе разрешается наносить удары ногами по внешней и внутренней стороне бедра.

K1 — самый жесткий раздел кикбоксинга, в нем помимо ударов руками и ногами разрешены удары коленями.

Сольные композиции (музыкальные формы). Вид кикбоксинга, в котором соревнования, проводимые под музыку, включают в себя три вида. Композиции выполняются в «жестком» стиле, в «мягком» стиле и с предметами, включая в себя фрагменты традиционных комплексов формальных упражнений восточных единоборств. Композиции в «жестком» стиле воспроизводят характерную пластику «боя с тенью» традиционных восточных единоборств, таких, как каратэ-до, тхэквондо и др. Композиции в «мягком» стиле базируются на технике такого восточного единоборства, как ушу.

Кикбоксинг в СССР. В СССР кикбоксинг начал развиваться с 1987 года, как движение инициативных групп и самостоятельных секций. Первая общественная организация кикбоксинга была организована только в сентябре 1989 года в Киеве. Было принято положение о Всесоюзном совете по кикбоксингу (ВСК), в котором поставлена задача в сотрудничестве с Госкомспортом СССР подготовить создание официально признанной всесоюзной федерации этого вида спорта. Деятельность ВСК инициировала интерес к кикбоксингу практически во всех союзных республиках. ВСК своими силами организовал ряд мероприятий, включая выступление демонстрационной группы ВСК на открытии 5 чемпионата мира по боксу, международный показательный турнир по кикбоксингу.

В январе 1990 года выходит постановление Госкомспорта № 1/5 от 24.01.1990 г. «О признании кикбоксинга, как вида спорта». В марте 1990 года в Олимпийском комитете СССР проходит учредительная конференция по созданию федерации кикбоксинга СССР, председателем которой избирается москвич Олег Зиборов. Одной из главных задач ВФК стало проведение чемпионатов Содружества Независимых Государств. В 90-х годах множество мировых, европейских Чемпионатов и турниров проходит уже в Португалии, Югославии, Болгарии, Турции, Греции, Украине, Прибалтике, России.

На сегодняшний день в мире существует множество федераций кикбоксинга, культивирующих как любительский, так и профессиональный кикбоксинг. Наиболее «популярные» в Мире и России — ВАКО, ИСКА, АЯКСА, ВПКА, ПКО. Одна только ВАКО объединяет более 50 Федераций различных стран, всех континентов и ставит

перед собой задачу добиться включения кикбоксинга в число олимпийских видов спорта в самое ближайшее время.

Кикбоксинг в России. Российский кикбоксинг по праву считается продолжателем победных традиций советского кикбоксинга. В ноябре 1991 года в Свердловске была образована федерация кикбоксинга России со штабквартирой в Челябинске, которую возглавил Юрий Романов. В ноябре 1991 года была образована Российская профессиональная лига «Китек», которую возглавил Юрий Ступеньков. РПЛ «Китек» в начале 90-х годов сделала очень много для популяризации кикбоксинга в России и проявлении к нему интереса со стороны многочисленных зрителей. Удаленность штаб-квартиры ФКР, находящейся в Челябинске, от руководящих спортивных организаций страны — Госкомспорта России и ОКР поставила вопрос о переносе главного руководящего органа федерации в Москву. Одними из активных сторонников этого вопроса были Юрий Ступеньков (Москва), Марк Мельцер (Москва), Юрий Другин (Сургут), Ришат Саяпов (Уфа) и другие. В апреле 1996 года в Москве в здании Москомспорта прошла отчетно-выборная конференция, большую помощь в проведении которой оказал первый заместитель председателя Москомспорта Константин Константинович Чернов и президент клуба «Китек» Марк Мельцер. На конференции было принято решение о переезде штаб-квартиры федерации в г. Москву и избран президент ФКР Владимир Клименко, возглавляющий аппарат Совета Обороны России. В президиум федерации вошли наиболее активные и авторитетные специалисты кикбоксинга, в том числе Ю. Другин и Р. Саяпов. Такое решение во многом способствовало успешному выступлению российской команды на международной арене, где отечественные кикбоксеры вышли на лидирующие позиции в мире в жестких дисциплинах — фулл-контакт и фулл-контакт с лоу-киком и музыкальных формах. В настоящее время, с 2006 года Федерация кикбоксинга России прошла аккредитацию и получила Государственную лицензию на присвоение государственных разрядов и званий. Президентом ФКР является Рындин Юрий, исполнительным директором — Чернов Константин, вице-президентом — Украинцев Вадим, главным тренером — Новиков Константин.

Тема 3. Закономерности индивидуального развития человека, санитарно-гигиенические нормы (3 часа)

В первой части теоретического занятия приводятся общие данные по особенностям развития детей и подростков, в данной программе они размещены в разделе «Пояснительная записка». Затем разъясняется польза гигиены. Примерный текст беседы размещен ниже.

Здоровый образ жизни — это совокупность правил, направленных на сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Образом жизни человек может формировать и улучшать свое самочувствие, правильно питаясь, занимаясь физическими упражнениями и закаливанием, рационально организовывая режим работы и отдыха. Однако все это невозможно, если не соблюдать гигиенические нормы. Гигиена — один из важнейших разделов медицины, изучающий и разрабатывающий принципы сохранения и укрепления здоровья путем соблюдения гигиенических требований в повседневной деятельности. Индивидуальная гигиена каждого человека тесно связана с социумом. Общественное

значение гигиены определяется тем, что несоблюдение ее требований в жизни может оказывать неблагоприятное влияние на здоровье окружающих людей. Например, распространение инфекционных заболеваний и гельминтозов, пассивное курение, ухудшение качества воздушной среды помещений и прочее. Гигиенические принципы являются важным условием для первичной и вторичной профилактики различных заболеваний. Необходимо знать и применять их в быту, в образовательной деятельности, на производстве, при организации различных мероприятий по культуре и спорту, в условиях профессиональной деятельности.

Личная и общественная гигиена — это правила, которые должны соблюдать люди при уходе за своим телом и при общении друг с другом. Комплекс элементов личной и общественной гигиены весьма обширен. Ни один из составляющих аспектов здорового образа жизни невозможен без соблюдения гигиенических правил.

Простые ежедневные истины: содержать тело в чистоте, уход за полостью рта, ногтями и волосами, правильное мытье рук перед едой и после посещения улицы, туалета, выбор одежды и обуви по сезону из натуральных материалов, использование только индивидуальных предметов быта, проветривание жилых помещений... И только немногие могут похвастаться, что почти все это делают регулярно.

Гигиена тела содействует правильной жизнедеятельности организма, способствует улучшению обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания, развитию физических и умственных способностей человека, его работоспособности, сопротивляемости различным заболеваниям. Загрязненность кожи, кожные заболевания ослабляют ее защитные функции, что отрицательно отражается на состоянии здоровья человека.

Соблюдение правил гигиены — это основа здорового образа жизни. Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек — сам творец своего здоровья. Берегите себя и своих близких!

Тема 4 Основы здорового образа жизни, формы сохранения и укрепления здоровья (3 часа)

В рамках данной темы раскрываются аспекты здорового образа жизни. Рекомендуется проводить это занятие посредством применения опытно-экспериментального метода.

Формирование ЗОЖ у учащихся предполагает ряд мероприятий:

1. Применение психолого-педагогических технологий формирования здорового образа жизни. Использование игровых технологий, игровых обучающих программ, оригинальных заданий и задач. Хороший эффект дает использование интерактивных обучающих программ, которые вызывают неизменный интерес у школьников, одновременно снимая у них элементы стресса и напряжения.

2. Закаливание. В качестве метода закаливания выступает соблюдение температурного режима и проведение учебно-тренировочных занятий в зимнее время на улице посредством организации игр, активных прогулок, игр в футбол на снегу, хоккей, выездов на лыжах и т.д.

Общая физическая подготовка (140 часов)

Общая физическая подготовка учащихся кикбоксингу должна быть направлена на достижение крепкого здоровья, гармоничного развития, являться базой для успешного овладения материалом обучения. Это определяет и особенности общей физической подготовки. Одна из них — использование самых разнообразных вариантов двигательной активности: общеразвивающие упражнения, спортивные игры, гимнастика и акробатика, и т. д. Именно разнообразная двигательная активность дает гармоничное развитие, укрепляет здоровье, создает предпосылки высоких результатов в последующем. Этим разнообразием нельзя пренебрегать ни в коем случае.

Тема 1. Выполнения упражнений с партнером (20 часов)

Выполняется в сопротивлении (с точки опоры), в толчках («пуш-пуш») из положения стоя, сидя и лежа также способствуют развитию силовой выносливости и равновесия. Упражнения для пресса (прямая и косая мышцы).

Тема 2. Выполнение легкоатлетических упражнений (10 часов)

Раздел программы предполагает бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину с места и с разбега (способом «согнув ноги», «прогнувшись»), метания с места, с шага и со скачка.

Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 метров) из различных стартовых положений; бег на средние дистанции (400, 800, 1000, 1500 метров); бег на длинные дистанции, бег по пересеченной местности (кроссы) до 5 км, с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Походы, марш-броски до 6 км. Повторный бег (от 10 до 800 метров). Эстафетный бег.

Тема 3. Выполнение упражнений со скакалкой (10 часов)

Длительные подскоки и прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног, развивают координацию, легкость движений. В каждой тренировке, в особенности специализированной, упражнения со скакалкой длятся 5-15 мин.

Тема 4. Выполнение упражнений на расслабление (20 часов)

Выполняются из полунаклона туловища вперед — приподнимание и опускание плеч полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук;

Выполняются из положения руки вверх, в стороны — свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук;

Выполняются из полунаклона туловища в стороны — встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти;

Выполняются махи свободно висящими руками при поворотах туловища;

Выполняются из стойки на одной ноге на скамейке — махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги;

Выполняются из основной стойки ноги врозь, руки вверх, расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев, согнувшись и др.

Тема 5. Спортивные и подвижные игры (20 часов)

Один из основных разделов прохождения программы. Предполагают игры с элементами общеразвивающих упражнений: перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, шеренгах, выталкивание из круга, тяти в круг, перетягивание каната, «бой петухов», «борьба в квадратах», «кто сильнее?». Игры с бегом на скорость: различные эстафеты, «ворованное знамя», «бейсбол», «русская лапта» и т. д. Игры с прыжками в высоту и длину: «веревочка под ногами», «прыжок за прыжком и т. д. Игры с метанием на дальность и в цель: «снайперы», «лапта» и т. д. Игры подготовительные к спортивным играм: «ловкая подача», «мяч в воздухе», «охотники и утки», Защита укрепления» и т. д.

Спортивные игры:

Волейбол. Стойка, перемещение по площадке. Верхняя передача мяча в зонах своей площадки, через стойку, после приема мяча с подачи. Прием мяча снизу у сетки, от сетки, то же с падением. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку, лицом и спиной к ней. Нижняя и верхняя прямые подачи. Прямой нападающий удар. Одиночное, двойное блокирование и страховка. Расстановка игроков при нападающих и защитных действиях. Двусторонняя игра.

Ручной мяч. Передвижения приставными шагами, бег с изменением скорости, бег спиной вперед, остановки. Передачи мяча одной рукой сверху, снизу, сбоку. Ловля мяча. Ведение мяча в движении шагом и бегом. Бросок мяча в ворота одной рукой сверху, снизу, сбоку с места, с шага, в прыжке с разбега. Индивидуальные и групповые действия игроков в нападении и защите. Нападение быстрым прорывом. Техника игры вратаря: стойка, перемещения в воротах, задержание мяча, летящего на разной высоте.

Футбол. Удары по мячу ногой: удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней), носком по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад). Удары перекидные и резаные. Удары по мячу головой: серединой и боковой частью лба (вниз и верхом) без прыжка и в прыжке с разбега. Остановка мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, грудью, лбом. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, откидка мяча. Отбор мяча при единоборстве с противником; перехват мяча. Ложные движения (финты). Свободный, угловой, штрафной удар. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Стойка, перемещение в воротах. Ловля, отбивание мяча, летящего на разной высоте, с различной стороны от вратаря. Выбивание мяча с земли, с рук; бросок мяча одной рукой. Тактические действия полевых игроков в нападении, в защите, играя по заданной тактической схеме. Тактика вратаря: уметь выбрать место при ловле мяча, руководить игрой партнеров по обороне, организовать контратаку. Двусторонняя игра.

Тема 6. Выполнение упражнений с мешком (10 часов)

Вырабатывают навык правильно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу удара, особенно если наносятся быстро несколько ударов. Для занятий используются мешки различной формы.

Продолговатый небольшого диаметра мешок удобен для нанесения ударов прямых и сбоку, более короткие мешки — прямых и снизу. Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном).

Тема 7. Выполнение упражнений с грушей (10 часов)

Упражнения выполняются с большей амплитудой движений, по ним можно наносить более сильные одиночные, двойные и серии ударов, развивают чувство дистанции.

Тема 8. Выполнение упражнений с настенной подушкой (10 часов)

Используются в занятиях чаще всего с группой начинающих кикбоксеров. На этом снаряде наносятся преимущественно прямые удары. Неподвижность и плоская поверхность снаряда облегчают расчет длины ударов. По настенной подушке наносят удары с места и с шагом вперед.

Тема 9. Перебрасывание медицинбола (набивного мяча) (10 часов)

Мяч перебрасывают с разных положений (стоя, сидя, лежа) одной и двумя руками; наиболее эффективными упражнениями является перебрасывание мяча в передвижении назад, вперед, в стороны и по кругу.

Тема 10. Выполнения упражнений с теннисными мячами (10 часов)

Используются мячи для большого тенниса и настольного тенниса. Их можно выполнять в одиночку и с партнером (бросание и ловля). Выполняется передача теннисного мяча по воздуху, с отскоком от пола, сложно координационные упражнения по принципу бросок-поворот на 360°.

Тема 11. Выполнение дыхательных упражнений (10 часов)

Выполняется синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой вдох в секунду);

повороты головы влево-вправо с одновременным вдохом;

движение головы вверх-вниз с одновременным вдохом;

движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч с ладонями и одновременным вдохом;

ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлениями;

перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны);
шаги на месте с одновременным вдохом на каждый подъем ноги;
выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад;
повороту туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Специальная физическая подготовка (56 часов)

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих, в данном случае, специфике бокса. Это упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешке, грушах, мяче на резинах, на лапах и др.) и специальные упражнения с партнером.

Специальную физическую подготовку подразделяют на две части: предварительную, направленную на построение специального фундамента, основная цель которой — возможно более широкое развитие двигательных качеств, применительно к требованиям кикбоксинга, и основную. Чем прочнее первая ступень, тем крепче и выше может быть вторая, что, в свою очередь, позволит достичь большего развития двигательных качеств.

Надо помнить, что уровень ступеней должен поддерживаться постоянным, пока на новом этапе не потребуются дальнейшее его повышение и укрепление. Следовательно, в круглогодичной тренировке боксера виды физической подготовки должны сочетаться между собой таким образом, чтобы при включении специальной физической подготовки оставалась (в меньшей мере) и общая физическая подготовка.

При переходе же к высшей ступени специальной физической подготовки должны поддерживаться на достигнутом уровне общая физическая подготовленность и специальный фундамент.

Специальная физическая подготовка основана на характерном общем развитии, ставит перед собой цель технически развить игрока при помощи игровых упражнений с мячом, сделать его ирру быстрой, маневренной подвижной, здесь тренер использует упражнения с мячом, но при этом необходимо помнить о специальных заданиях: развить, улучшить координацию движений, скорость и так далее.

Тема 1. Выполнения упражнений для развития силовых качеств (13 часов)

Силу человека определяют, как способность преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Мышечная сила — одно из важнейших физических качеств кикбоксера. Сила мышц в значительной мере определяет быстроту движений, а также выносливость и ловкость. Большое разнообразие движений кикбоксера с определенными задачами привело к необходимости количественно и качественно оценивать компонент силы.

Характерное проявление силы у кикбоксера — в мгновенных (импульсных) действиях, часто повторяющихся на протяжении довольно продолжительного времени. Поэтому говорят о проявлении «взрывной» силы и о силовой выносливости.

Таким образом, у боксеров проявляются силовые качества в сочетании с быстротой и выносливостью. Проявление этих качеств зависит от деятельности центральной нервной системы, поперечного сечения мышечных волокон, их эластичности, биохимических процессов, происходящих в мышцах.

Немаловажная роль в проявлении мышечной силы принадлежит волевым усилиям. Во время тренировок и боев боксер производит большое количество скоростных действий, поэтому можно говорить о специфике его силовой подготовленности.

Тема 2. Выполнения упражнений для развития быстроты (10 часов)

Под быстротой понимают способность осуществлять движения и действия с определенной скоростью благодаря высокой подвижности нервно-мышечных процессов.

Качество быстроты в спорте включает: собственно скорость движений, частоту их и быстроту двигательной реакции. Важную роль в скорости движений и действий играют волевые усилия спортсмена, его психологическая настроенность.

Быстрота боксера характеризуется его способностью к эффективному осуществлению простой и сложной реакции.

Развитие специальной быстроты мышц таза.

Отягощение — набивной мяч весом 2-5 кг.

Упражнение в парах или на ловле мяча после отскока от стены.

Все отягощения должны быть такими, чтобы упражнение выполнить было трудно, но структура боксерских движений не изменилась. Отягощениями могут служить камни, гири, ядра, гантели и т.п. Необходимо обратить внимание на то, чтобы каждое упражнение с отягощением, направленное на развитие быстроты, выполнялось с начальным мощным волевым и мышечным импульсом (взрывом). При этом специально нужно смотреть, чтобы каждое движение выполнялось без замаха. После каждой серии упражнений нужно проделать серию этих же упражнений без отягощения. Объем упражнений с отягощением должен постепенно, но неуклонно возрастать.

Развитие специальной быстроты мышц рук и плечевого пояса.

Выполнение — быстрые движения руками, как во время бега. Основная задача — увеличение темпа за единицу времени (5-8 сек.).

Развитие быстроты прямых ударов. Развитие быстроты боковых ударов. Развитие быстроты ударов снизу. Развитие быстроты атакующих и защитных передвижений. Развитие специальной быстроты мышц рук и плечевого пояса. Развитие быстроты специально боксерских движений.

Элементарной основной методики воспитания быстроты, проявляемой в относительно простых двигательных реакциях, является многократное выполнение упражнения с выраженным моментом мгновенного реагирования строго определенным действием. Стартовая или другая серия упражнений «на быстроту реагирования». Методическими условиями их эффективности являются прежде всего:

а) сосредоточение оперативной установки выполняющего упражнение не на ожидании сигнала к действию, а на незамедлительном ответе (реагировании) действиям (при установке на ожидание латентное время реакции, как правило больше);

б) подготовленность к выполнению действия следующего за скрытым периодом двигательной реакции;

в) срочное информирование о времени, фактически затраченного на двигательную реакцию;

г) неоднократное серийное воспроизведение двигательной реакции в пределах возможно меньшего времени.

Эпизодические двигательные реакции — слишком слабый стимул для их совершенствования, вместе с тем, повторять реакцию в каждой серии целесообразно до тех пор, пока не удлиняется время реагирования. При совершенствовании реакции на движущийся объект особое внимание в этих упражнениях обращается на сокращение времени начального компонента реакции — времени различения и фиксации в поле зрения объекта реагирования партнера, перчатки. Нередко оно составляет больше половины всего времени реакции, когда объект, партнер перемещается в различных направлениях. Чтобы свести это время к минимуму используют в основном три подхода.

1) Выбатывают умение заблаговременно включать и возможно постоянно удерживать противника или спарринг-партнера в поле зрения. По мере формирования такого умения, в процессе разучивания и совершенствования соответствующих приемов, время РДО как бы автоматически сокращается.

2) Выбатывают умение предусматривать наиболее вероятные перемещения объекта. Это достигается на основе практического освоения знаний о тактике двигательных действий.

3) Направленно увеличивают внешние требования к способности воспринимать и оценивать параметры перемещения объекта для начала нанесения быстрого и точного удара или ударов, используя различные снаряды тренажеры (пневмо-груша, мишень в виде макетов поражаемых частей тела, мишень с электронно-сигнальными блоками, которые обеспечивают по определенной программе подачу сигнала, требующих быстроту, реакцию выбора, они автоматически измеряют время реакции и информируют о ней).

Разумеется, ни эти, ни другие тренажеры не могут исключить необходимость осмысленного передвижения учащимся целесообразного варианта реагирования и ситуации выбора. Возможности же предвидения обеспечиваются приобретением знаний о технике и тактике поведения в боевых ситуациях и накоплением практического опыта.

Тема 3. Выполнения упражнений для развития специальной выносливости (13 часов)

Специальная выносливость — это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности. Специальная выносливость классифицируется: по признакам двигательного действия, с помощью которого решается двигательная

задача (прыжковая выносливость); по признакам двигательной деятельности, в условиях которых решается двигательная задача (игровая выносливость); по взаимодействия с другими физическими качествами необходимыми для успешного решения двигательной задачи (скоростная выносливость).

В целях формирования специальной выносливости применяются средства кикбоксинга и используется интервальный метод.

Содержание метода. Применяются строго регламентированные упражнения, позволяющие точно задавать величину нагрузки и объем. Упражнения могут выполняться повторно и непрерывными сериями и быть различными по биомеханической структуре. Интервалы отдыха в зависимости от применяемого подхода различны по длительности. Повторное выполнения или серии упражнений должно начинаться на ЧСС 110-120 уд/мин между повторениями, используются упражнения на дыхание, расслабление, подвижность суставов.

Примерами упражнений могут выступать:

- 1) технические действия;
- 2) прыжки через партнера;
- 3) наматывания на палку веревки с грузом 3-5 кг;
- 4) переворачивания соперника на татами.

Тема 4. Выполнения упражнений для развития гибкости (10 часов)

Гибкостью называют способность выполнять движения с большой амплитудой. Несмотря на то, что в кикбоксерской деятельности амплитуда движений относительно небольшая по сравнению с другими видами (например, гимнастикой или легкой атлетикой), в систему физической подготовки кикбоксеров упражнения на гибкость следует вводить, так как они, развивая гибкость, одновременно укрепляют суставы, связки и мышцы, повышают их эластичность (способность к растягиванию), что является действенным средством предупреждения мышечных травм.

В рамках этого раздела реализуются характерные для кикбоксинга силовые упражнения, упражнения на расслабление мышц, упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

Тема 5. Выполнения упражнений на сохранение равновесия (10 часов)

Кикбоксер постоянно перемещается по рингу: на дальней дистанции более энергично, при сближении — небольшими шагами (для лучшей устойчивости). Передвижение связано с переносом массы тела с ноги на ногу, с перемещением центра тяжести. На какой бы дистанции кикбоксер ни находился, какими бы средствами ни вел бой, он все время старается сохранить равновесие, ибо от этого зависит эффективность ударов и защитных действий.

Каждый кикбоксер вырабатывает наиболее удобное для себя положение ног, наиболее выгодный способ балансирования массой тела и т. д. Если в ответственный момент боя равновесие нарушено, то даже при незначительном толчке кикбоксер может упасть или, промахнувшись при поступательном движении вперед,

«провалиться». Чем совершеннее равновесие, тем быстрее оно восстанавливается, тем меньше амплитуда колебаний.

Для формирования способности к равновесию в кикбоксинге выполняются следующие упражнения:

1. Поскольку с таким качеством как равновесие непосредственно связана функциональность мозжечка, то практикующим боевые искусства рекомендуется тренировать свой вестибулярный аппарат, на что и нацелено данное упражнение. Итак, по команде тренера, спортсмены наклоняются вниз-вперед и кружатся вокруг своей оси в заданном направлении как можно быстрее. Тренер следит за временем и по истечении, скажем, 30 секунд дает ученикам очередную команду, по которой они выпрямляются и начинают бой с тенью. По истечении 30 секунд боя с тенью тренер снова дает команду и цикл повторяется заново.

2. Упражнение имеет множество вариаций. К примеру, продолжительность кружения со временем можно увеличивать, руки в это время могут свисать в замке либо же находится на затылке, вместо боя с тенью можно отрабатывать удары по груше, работу на лапах или даже легкий спарринг. Показателем прогресса служит продолжительность времени кружения, после которого спортсмен способен пройти по прямой линии. Данное упражнение также вырабатывает способность «держаться» удар, быстро приходить в себя после нокдауна.

3. Следующее упражнение кикбоксеры позаимствовали из тайского бокса. Спортсмены становятся лицом друг к другу и соприкасаются подошвами одноименных ног. По команде оба начинают толкать друг друга, пытаясь вытолкнуть соперника из стойки, заставив его потерять равновесие. Здесь прорабатываются как передние стойки, так и задние. Кроме того, существует еще одна эффективная модификация данного упражнения, когда каждый спортсмен цепляется стопой за стопу противника и пытается его лишить равновесия, притягивая к себе.

Технико-тактическая подготовка (20 часов)

Тема 1. Обучение боевой стойке, передвижениям в боевой стойке (5 часов)

Боевая стойка

Главное требование к стойке — обеспечивать стартовое положение для ударов, защит, перемещений. При этом необходимо, чтобы тело кикбоксера находилось в устойчивом положении, без чего невозможны чувствительные для противника удары. Это и определяет проекцию общего центра тяжести. Она не должна выходить за пределы площади опоры. Как правило, кикбоксеры стоят в положении, когда одно плечо находится ближе к противнику, чем другое, вполборота. Это создает положение замаха для удара и сужает одновременно площадь зоны на теле спортсмена, особенно чувствительной к ударам. Голова слегка наклонена вперед. Стойка может быть более высокой, выпрямленной. Она обеспечивает высокую маневренность. Низкая стойка с широко расставленными ногами снижает возможность маневра, но вместе с тем обеспечивает большую устойчивость. Она более выгодна в бою на средней и ближней дистанциях. Усредненное расстояние, определяющее то, насколько ступни ног кикбоксера, принявшего положение боевой

стойки, должны отстоять одна от другой, определяется шириной его плеч. Стойка кикбоксера может быть открытой и закрытой. В последнем случае площадь уязвимых и открытых для ударов противника целей сведена до минимума. Особенности стойки определяются манерой ведения боя, излюбленной дистанцией, техническими задачами, состоянием спортсмена, его предпочтениями. В различных ситуациях боя стойка может несколько меняться. Так, при ведении боя на ближней дистанции стойка более фронтальная, собранная, закрытая. Свое типичное боевое стартовое положение, стойку, спортсмен находит в результате множества проб и ошибок, попыток наилучшего приспособления к самым разнообразным ситуациям. Для этого требуется большой объем соответствующей работы. Практике данного вида спорта известны многочасовые упражнения по обработке и закреплению найденного варианта стойки.

Перемещения в боевой стойке

При перемещениях используются приставные шаги, обычные шаги или бег, перемещения толчком одной или двух ног, скачки и т.д. Данный компонент техники чрезвычайно важен как средство выхода на нужную дистанцию, как средство создания стартового положения для ударов и защит, как средство создания более выгодного, по сравнению с соперником, положения вообще в требуемый момент времени. Перемещения должны обеспечивать возможность своевременного изменения направления движения: вперед-назад, влево-вправо, назад-вправо и т.д. Обычно при перемещении приставным шагом вперед первый шаг делает нога, ближняя к противнику; назад-нога, дальняя от противника; вправо-правая нога; влево-левая. Другая нога делает под-шаг в нужном направлении с тем, чтобы как можно скорее занять стартовое, исходное положение для последующих действий. Возможны и другие варианты передвижений. Например, при движении вперед первый шаг делается дальней от противника ногой, следующий шаг делает ближняя к противнику нога. При движении назад первый шаг может делать ближняя к противнику нога, затем дальняя. В любом случае следует избегать таких положений, при которых равновесие, устойчивость тела спортсмена могут быть нарушены, а для этого ступни ног должны находиться под корпусом. Передвижения отрабатываются посредством многократного их повторения в обычных, облегченных или усложненных условиях.

Тема 2. Обучение уклонам, ныркам и защитным действиям (5 часов)

Под защитой кикбоксера следует понимать выполняемые им технические действия, дающие возможность уберечь себя от нанесения ударов со стороны противника.

Защиту разделяют на простую и комбинированную. К простой следует отнести защиту, которая представлена одним техническим действием кикбоксера. К комбинированной относят защиту, которая объединяет в себе два и более защитных действия.

Комбинированная защита сочетает в себе, как правило, защиту подставками и отбивами с защитой уклонами и уходами. Простая защита дает кикбоксеру

возможность в ответ на действия противника проводить встречные и ответные удары (контрудары). Комбинированная защита в большинстве случаев вынуждает отказаться от встречных ударов, поскольку их выполнение становится невозможным, и позволяет лишь проводить ответные удары (контрудары).

Рассмотрим базовые вид защиты:

1. Защита уходом. Объединяет в себе перемещения: назад, вправо-назад, влево-назад, вправо, влево, вправо-вперед, влево-вперед.

Защита уходом связана:

- а) с разрывом дистанции (отход шагом назад);
- б) с разрывом дистанции и отходом с линии атаки (отход шагом влево-назад, вправо-назад);
- в) с уходом с линии атаки (отход шагом вправо-влево, рис. 1, 2);
- г) с уходом с линии атаки и сокращением дистанции (уход шагом вправо-вперед, влево-вперед).

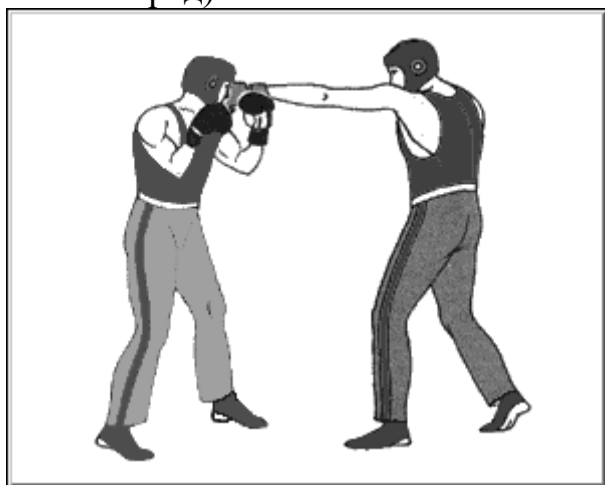


Рис. 1. Шаг правой ногой в сторону (вправо)

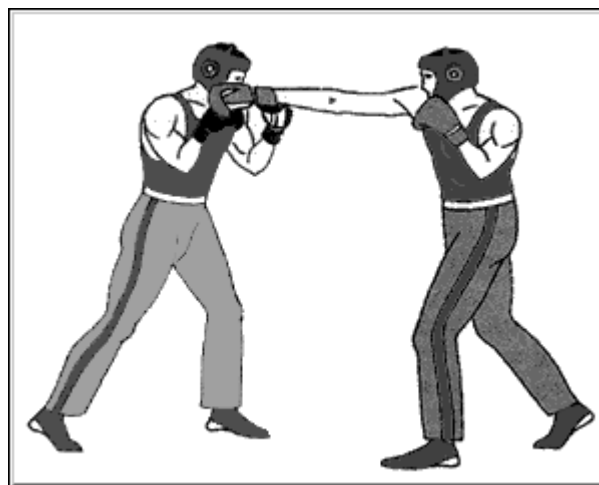


Рис. 2. Шаг левой ногой в сторону (влево)

Защита уходом может быть использована практически против любого удара.

При выполнении защиты отходом первоначальное распределение веса тела на ноги может сохраняться, а может меняться.

Изменения в распределении веса происходят, как правило, в тех случаях, когда при отходе используются развороты туловища и переносы веса тела с одной ноги на другую.

К уходам следует отнести и выпады, выполняемые влево-вперед и вправо-вперед.

Выпадом следует назвать резкий шаг, который выполняется вслед за перемещением центра тяжести тела и способствует сохранению равновесия для всего тела. При выполнении выпада масса тела полностью переносится на ногу, выполняющую шаг.

Независимо от того, в какую сторону выполняется уход (шаг или выпад), кикбоксер всегда сохраняет расстояние между ногами, соответствующее расстоянию ног в боевой левосторонней стойке.

2. Защита уклоном.

Защита уклоном применяется в основном от ударов прямых и снизу направленных в голову.

Защита уклоном предусматривает такие действия со стороны кикбоксера, когда он убирает свою голову из-под удара (ударов) противника, используя наклоны своего туловища: назад, вправо-вперед, влево-вперед, влево-назад, вправо-назад, вправо-влево.

При выполнении уклонов кикбоксер не отходит с линии атаки противника, и его ноги не меняют своего первоначального положения. От прямых ударов левой можно уклоняться как вправо-вперед, так и влево-вперед, но безопаснее вправо-вперед (рис. 3, 4). От прямых ударов правой можно уклоняться как вправо, так и влево.

Защита уклоном дает кикбоксеру определенное преимущество, поскольку, защищаясь от удара, он сохраняет прежнюю дистанцию и его руки свободны для проведения встречных и ответных ударов.

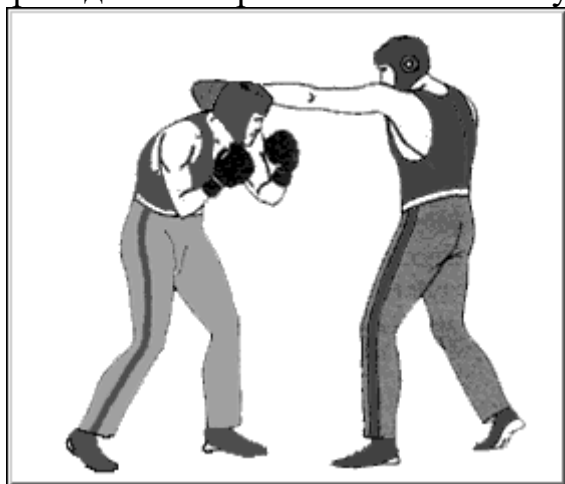


Рис. 3. Защита с уклоном вправо-вперед

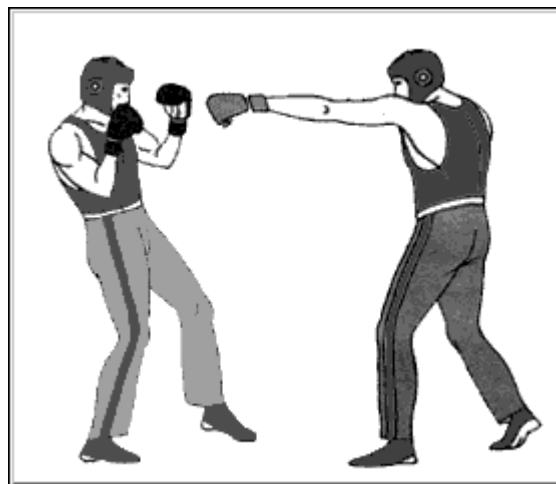


Рис. 4. Защита с уклоном назад

3. Защита подставкой

Защита подставкой предусматривает такие действия со стороны кикбоксера, при которых он защищает себя, подставляя под удар (удары) противника определенные части своего тела, что не вызывает у него особых болевых ощущений и не приносит очков его противнику.

Еще одним преимуществом защиты подставкой заключается в том, что, используя ее, кикбоксер сохраняет прежнюю дистанцию для нанесения ответных ударов свободной рукой.

Для защиты подставкой кикбоксер может использовать, подставляя под удар противника и обеспечивая тем самым необходимую для себя защиту:

- ладонь (раскрытую или сжатую в кулак);
- плечо;
- предплечье;
- голень;
- бедро.

Подставкой можно защищаться на всех дистанциях: ближней, средней, дальней. Подставленная часть вашей конечности оказывается к сопернику ближе, чем та точка, в которую он целил, поэтому и удар по подставке приходится вовсе не в момент полной концентрации сил.

Кисть (рис. 5) подставляют для защиты головы, и ничего мудреного в таком движении нет. Главное — успеть поставить руку на пути удара, ладонью к противнику. А чтобы все же случайно не пропустить удар, выведите вперед противоположное плечо — так, чтобы оно коснулось подставленной ладони. Такая сдвоенная подставка увеличивает площадь защиты и затрудняет для противника поражение цели. При этом, чтобы не получить удар от собственной ладони, ваша рука должна быть напряжена.

Под прямые удары в голову всегда следует подставлять только правую ладонь (для левши — левую), независимо от того, какой рукой (левой или правой) противник наносит удар.

Плечо (рис. 6) (имеется в виду часть руки от плечевого сустава до локтевого) подставляют, когда хотят прикрыть от мощного удара челюсть. При этом невредно опереться кистью на собственную голову, чтобы распределить силу удара на большую поверхность.

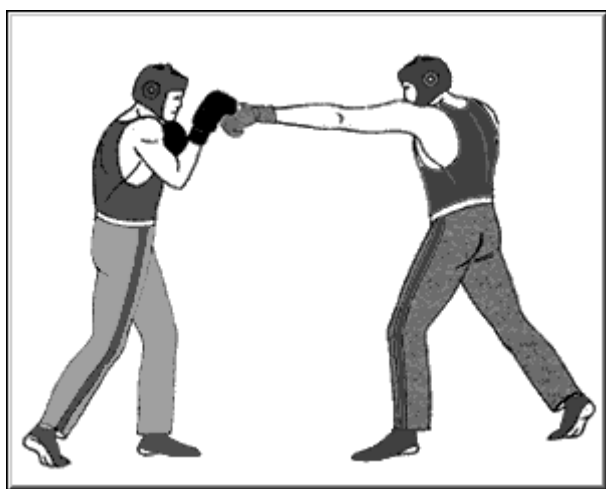


Рис. 5 Защита подставкой ладони

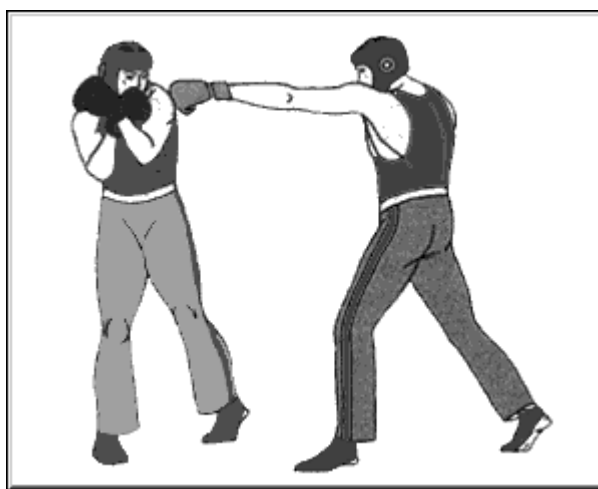


Рис. 6 Защита подставкой плеча

Подставкой плеча можно защищаться как от боковых, так и от прямых ударов.

Под боковой удар правой рукой подставляется левое плечо, под боковой удар левой рукой подставляется правое плечо. Левосторонняя стойка позволяет подставлять под прямой удар левой как левое, так и правое плечо, но под прямой удар правой только левое плечо.

Когда подставляют предплечье (рис. 7), плечевую часть руки лучше прижимать к корпусу — для опоры и еще на тот случай если подставка не успеет занять своего места на пути удара противника. Независимо от того, в какую сторону (по отношению к ногам) вам приходится заворачивать корпус при подставке, вторую, свободную руку лучше удерживать неподалеку от подставленной, чтобы уменьшить незащищенную площадь.

Особую часть подставок составляют подставки двух предплечий одновременно (рис. 8). Две руки, действуя совместно и согласованно в едином движении, создают мощную защиту при ударах в голову или корпус. Однако такая подставка существенно ограничивает поле зрения кикбоксера, поэтому ее применение в бою должно быть сопряжено с немедленными (или одновременными) контратакующими действиями, чтобы противник не мог воспользоваться вашей временной "слепотой".

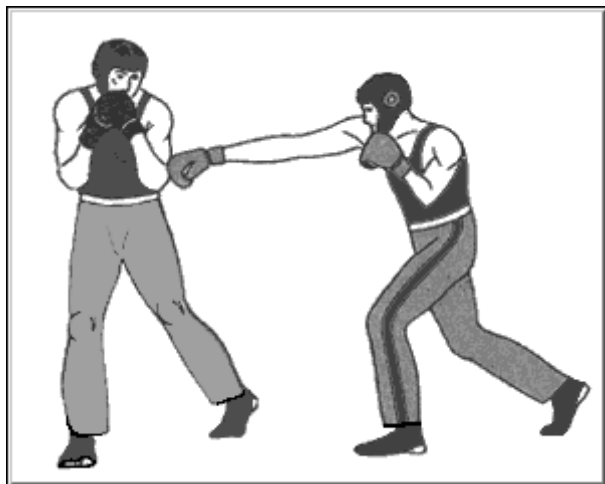


Рис. 7 Защита подставкой предплечья



Рис. 8 Защита подставкой двух предплечий

Подставка голени (рис. 9) во многом напоминает вынос атакующей ноги для высокого удара, среднего между прямым и круговым. Разница в том, что колено впоследствии не разгибается, а наоборот, максимально напрягается для создания прочной подставки. Что, впрочем, совершенно не мешает после успешной подставки из того же самого положения нанести ответный удар ногой (прямой или круговой).

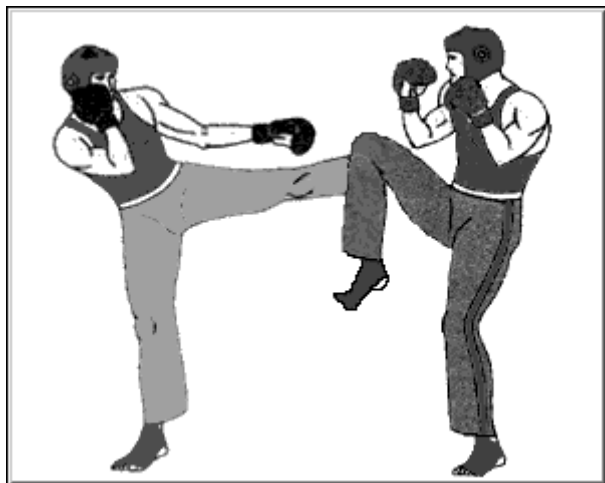


Рис. 9 Защита подставкой голени

Подставка бедра, хотя в принципе и возможна в кикбоксинге, все-таки не находит применения в поединках. Происходит это в основном потому, что против низких ударов (в пах) разумнее применять подставку голени.

4. Защита нырком

Нырок представляет собой основную защиту от боковых ударов направленных в голову.

Нырок выглядит как своеобразное приседание с незначительным наклоном туловища вперед и сочетается с переносом веса тела с одной ноги на другую.

Основная задача при выполнении нырка состоит в том, что следует пропустить удар противника над головой (убирая голову из-под удара противника движением туловища вниз и в сторону от удара), а затем движением туловища вверх выпрямиться за рукой противника, наносившей удар.

Тема 3. Постановка ударов руками (5 часов)

Практически все удары в кикбоксинге могут выполняться как впереди расположенной, так и позади расположенной рукой.

Дальняя дистанция для непосредственного боя руками не подходит, так как между вами и противником «вставлен» лишний шаг. Однако, в случае проведения удара с шагом, исходным положением оказывается именно дальняя дистанция.

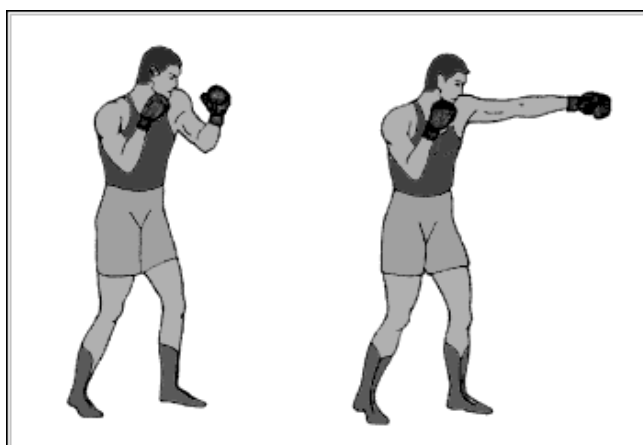
Средняя дистанция позволяет выполнять большинство ударов в классическом варианте, когда движение рассчитано таким образом, чтобы достигать цели при полном (или почти полном) выпрямлении руки.

А вот апперкот требует ближней дистанции.

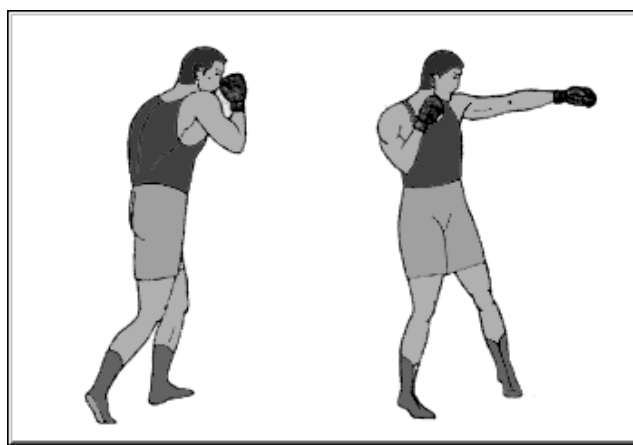
Заранее, на все случаи жизни оговоренного взаимодействия рук и ног в кикбоксинге нет, и практически все удары руками могут проводиться с места, с шагом, в скачке и даже прыжке.

Прямой удар левой в голову. Прямой удар левой в голову (рис. 10, А) наиболее часто используется в процессе боя и применяется, как правило на дальней дистанции. Левосторонняя стойка, когда левая рука находится к противнику ближе, чем правая, позволяет наносить его быстро и точно.

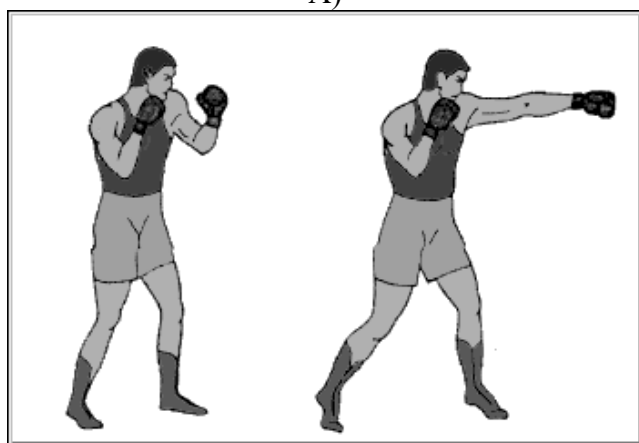
Прямым ударом левой можно завязывать бой и начинать атаки, останавливать атаки противника и удерживать его на дистанции, заполнять паузы боя и частыми ударами левой держать противника в напряжении.



А)



В)



С)

Рис. 10 Прямой удар левой в голову

Прямой удар левой выполняется как с места, из боевой стойки, когда расположение ног практически не меняется, так и с передвижениями в разные стороны, когда изменяется расположение ног и всего тела относительно противника.

Из боевой стойки прямой левой в голову может наноситься:

- а) только рукой и сохранением первоначального распределения веса;
- б) только рукой и с переносом большей части веса на правую ногу;
- в) рукой с участием веса путем переноса дополнительного веса на левую ногу.

Во втором случае, когда за движением левого кулака вперед следует незначительное вращение левой стопы вправо вовнутрь и перенос большей части веса на правую ногу с небольшим разворотом туловища вправо (рис. 10, В), удар также наносится только рукой, но становится намного короче. Поворот туловища вправо в некоторой мере предохраняет от встречных ударов противника, а перенос большей части веса на правую ногу значительно увеличивает потенциал силы удара, который может последовать с правой руки. Но тут же следует учитывать, что предварительный поворот туловища и перенос большей части веса на правую ногу несколько увеличат время нанесения удара правой.

В третьем случае движение левой рукой дополняется движением тела вперед. Выполнение удара выглядит следующим образом (рис. 10, С).

С движением левого кулака вперед правая нога высоко приподнимается на носке, способствуя переносу большей части веса на левую ногу. В этом случае передняя часть левой стопы принимает на себя 80-90% веса тела. Левая пятка незначительно приподнимается над полом.

Преимущество такого способа выполнения удара состоит в том, что перенос большей части веса тела на впереди стоящую ногу заметно увеличивает силу и длину удара. Но одновременно в противовес этому преимуществу возникает ряд существенных недостатков. А именно:

- а) возрастает опасность наткнуться на сильный встречный удар;
- б) теряется возможность нанести сильный удар правой рукой;
- в) увеличивается время, необходимое для возвращения в стойку;
- г) временно теряется маневренность.

Независимо от способа выполнения удара прямой левой, после выполнения удара следует занять исходную стойку, при этом рука должна занять исходное положение.

Возвращение руки выполняется обратным движением, то есть кулак движется в исходное положение по той же траектории, по которой двигался вперед при выполнении удара.

Прямой правый удар в голову.

Разучивание приема лучше всего начинать перед зеркалом (рис. 11). Выполняя удар и наблюдая за движением правого кулака в зеркало, подберите такую траекторию движения кулака, которая бы не давала вам возможности видеть свой подбородок. Удар заканчивается полным выпрямлением правой руки и переносом всего веса тела на левую ногу. С завершением удара правый кулак, располагаясь в зеркальном отображении под носом, полностью прикрывает подбородок.

Перенос веса на левую ногу начинается с движением правого кулака вперед и заканчивается одновременно с полным выпрямлением правой руки — завершением удара. В момент завершения удара левый кулак прикрывает подбородок слева, правое плечо справа.

Возвращение в стойку после нанесения удара выполняется движением, обратным нанесению удара, то есть правый кулак начинает движение назад по той же траектории, по которой он двигался вперед, а часть веса одновременно возвращается на правую ногу, и занимает исходная стойка.

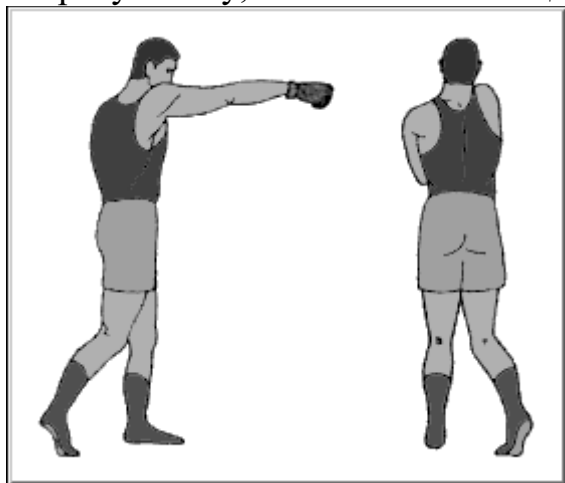


Рис. 11 Прямой удар в голову

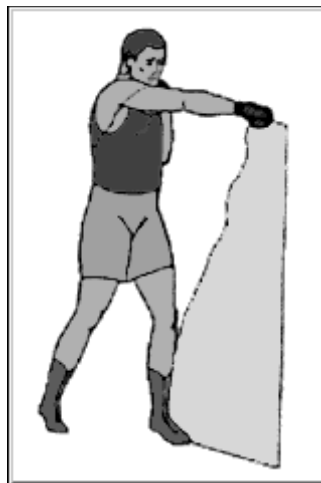


Рис. 12 Возвращение в стойку после нанесения удара

Движение по прямой с шагами вперед.

Движение по прямой вперед с прямыми ударами в голову (рис. 13) является обязательным упражнением для начинающего боксера и предлагается для изучения во всех без исключения секциях бокса на первых же занятиях.

К разучиванию движения по прямой вперед с прямыми ударами следует переходить лишь тогда, когда будет освоено движение по прямой вперед без ударов и у вас не будет необходимости смотреть себе под ноги после каждого шага.

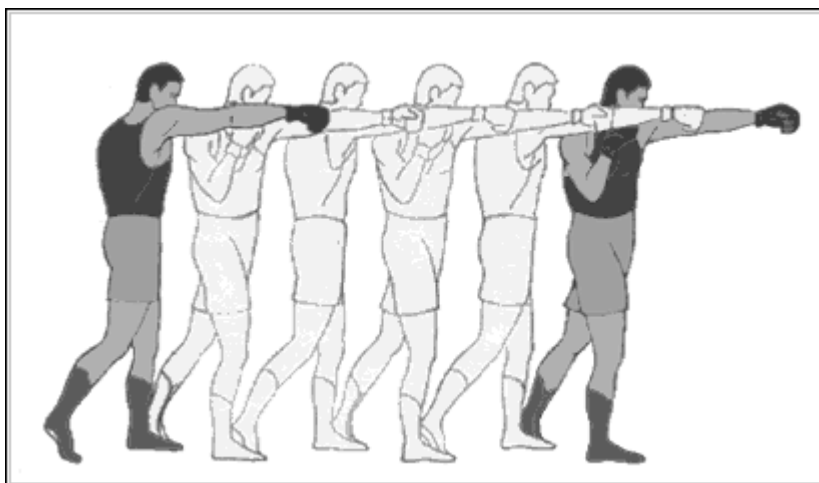


Рис. 13 Движение по прямой с шагами вперед

Начиная движение вперед с ударами, займите исходное положение, согласно которому:

- левая нога впереди, полностью на стопе;
- правая сзади на носке;

- вес тела полностью на левой, впереди стоящей ноге;
- таз повернут правой стороной чуть вперед-влево;
- правую руку, сжатую в кулак, следует выпрямить прямо перед собой, направив ее в ту же сторону, в какую направлен носок левой стопы, при этом кулак занимает положение напротив подбородка;
- правое плечо приподнято вверх и прикрывает подбородок справа;
- левое плечо опущено вниз и левый кулак прикрывает подбородок слева.

Из данного исходного положения следует сделать шаг вперед правой ногой одновременно с нанесением удара левой рукой.

Выполнение заданного действия начинается с движения левого кулака от подбородка вперед и чуть вправо с таким расчетом, чтобы, закончив удар с полным выпрямлением левой руки, левый кулак был направлен в одну сторону с направлением носка правой стопы. Как только левый кулак начинает движение вперед, правый одновременно назад, тут же, следом за началом их движения, делается шаг правой ногой вперед с переносом веса тела на правую, ногу и разворотом левой стороны таза вперед-вправо.

Шаг правой ногой вперед и перенос веса тела с левой ноги на правую начинается следом за началом удара левой рукой, но заканчивается одновременно с завершением удара левой и возвращением правого кулака назад к подбородку.

За ударом левой рукой с шагом правой ногой следует выполнить удар правой рукой с шагом левой ногой.

В положении завершения удара левой рукой вес тела полностью находится на правой ноге, правая нога поставлена на всю стопу и слегка согнута в колене, левая нога расслаблена, стоит на носке и так же чуть согнута в колене. Левая сторона таза повернута вперед-вправо в направлении удара. Левое плечо приподнято и прикрывает подбородок слева, правое плечо опущено, правый кулак прикрывает подбородок справа, а правый локоть, прижимаясь к туловищу, прикрывает область расположения печени.

Дальнейшее движение вперед предусматривает удар правой рукой с шагом левой ногой вперед.

Выполнение заданного действия начинается с движения правого кулака.

Движение по прямой с шагами назад. Движение по прямой назад с прямыми ударами в голову по динамике своего выполнения противоположно движению вперед с прямыми ударами в голову.

К разучиванию движения по прямой назад с прямыми ударами следует переходить лишь после того, как достаточно хорошо освоены движение с прямыми ударами вперед и движение назад без ударов.

Исходное положение для выполнения заданного упражнения соответствует завершению нанесения удара правой рукой (или левой рукой, это не имеет значения). При завершении удара правой рукой вес тела полностью перенесен на впереди стоящую левую ногу. Левая нога опирается на пол всей стопой и почти полностью выпрямлена. Расстояние от правого носка до левой пятки равно примерно ширине плеч спортсмена.

Заданное движение начинается с движения левого кулака вперед, а правого назад к подбородку.

Левый кулак начинает свое движение вперед и чуть вправо с таким расчетом, чтобы, закончив удар с полным выпрямлением левой руки, быть направленным в одну сторону с направлением носка правой стопы.

С движением левого кулака вперед (правого назад) левой ногой делается шаг назад с переносом веса тела с левой ноги на правую и поворотом таза вперед-вправо.

Удар левой завершается с полным выпрямлением левой руки, полным переносом веса тела на правую ногу, постановкой левой ноги на носок. За счет поворота таза вперед-вправо левый носок нацелен на правый носок.

Прямой удар правой рукой выполняется шагом правой ногой назад аналогичным образом.

В отличие от движения вперед с прямыми ударами, когда удар выполняется с шагом разноименной ногой, при движении с прямыми ударами назад удар рукой выполняется с шагом одноименной ногой:

- удар правой рукой - шаг правой ногой назад;
- удар левой рукой - шаг левой ногой назад.

Боковые удары. Угол сгиба руки в локтевом суставе, образуемый плечом и предплечьем, определяет величину дистанции, на которой проводится боковой удар.

Малый угол сгибания в локтевом суставе дает возможность для применения бокового удара на дальней дистанции. Большой угол сгибания — для применения на ближней дистанции. Средний, между малым и большим, угол сгибания - для применения на средней дистанции (рис. 14,15).

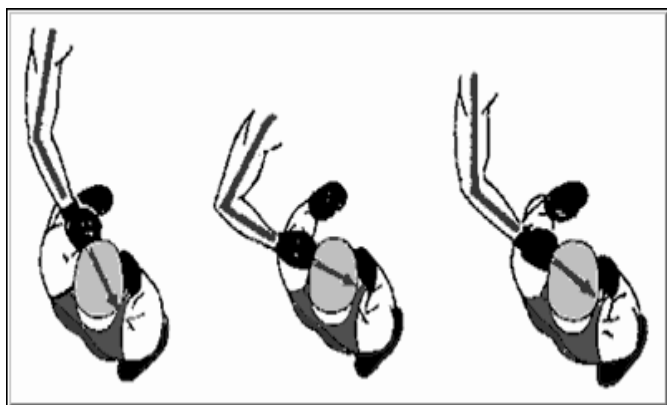


Рис. 14 Техника нанесения бокового удара

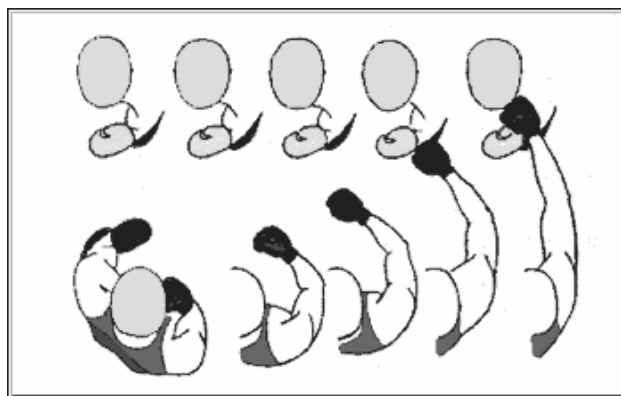


Рис. 15 Траектория движения бокового удара

Если обратиться к переносу веса тела с ноги на ногу и взаимодействию всех частей тела при выполнении бокового удара на различных дистанциях, то при боковом ударе перенос веса тела, поворот туловища и движение наносящей удар руки начинаются и заканчиваются одновременно, сливаясь в одно целое, быстрое движение, как и при выполнении прямого удара.

Боковой удар в голову по траектории движения кулака очень похож на прямой удар в голову. Отличительной особенностью бокового удара в голову от прямого удара в голову является то, что при выполнении прямого удара локоть, обеспечивая полное выпрямление руки, приподнимается вверх в самом конце выполнения удара, при завершении движения кулака, а при боковом ударе локоть начинает

приподниматься вверх и в сторону в начале выполнения удара, фазу же за движением кулака вперед.

Правильная траектория движения делает боковой удар не скользящим, а проникающим, что является самым обязательным условием при выполнении боковых ударов.

Боковой удар должен наноситься не из стороны в сторону, а от подбородка вперед.

При выполнении бокового удара кулак, наносящий удар, не должен отводиться в сторону для замаха, он должен двигаться от подбородка к месту нанесения удара по кратчайшей траектории.

Однако следует заметить, что даже высококвалифицированные и достаточно подготовленные боксеры, технически правильно выполняя боковой удар при отработке приемов или на мешках, в бою на ринге часто отклоняются от правильной техники и выполняют его с грубейшей и практически одинаковой для всех ошибкой. Эта ошибка заключается в изменении траектории движения наносящей удар руки, а именно, в увеличении траектории, что происходит в результате замаха.

Особое внимание при выполнении бокового удара следует обратить на то, что в момент нанесения удара кулак наносящей удар руки должен быть обращен ладонью строго вниз, к полу, а локоть руки должен занимать позицию чуть выше кулака.

Технически правильный боковой удар — это удар без замаха. Замах — это движение, которого не должно быть. Замах делает удар не проникающим, а скользящим. И хотя при этом создается видимость увеличения хлесткости удара, сила его заметно снижается, возрастает время выполнения удара, а главное, он становится более заметным для противника.

После выполнения бокового удара возвращать руку обратно следует по кратчайшей траектории движения. Такое движение начинается с движения локтя вниз и к туловищу, то есть движение руки после бокового удара обратно аналогично движению руки после выполнения прямого удара.

Удар снизу (апперкот)

Удар снизу – апперкот – применяется на средней и ближней дистанциях. Наиболее удобно его применение на ближней дистанции. Удар снизу наносится согнутой в локте рукой как в голову, так и в туловище.

Удар снизу лучше использовать как контрудар в сочетании с защитой против атакующих действий со стороны противника либо при собственной атаке, но обязательно дополняя им прямые или боковые удары.

Начинать атаку с удара снизу крайне опасно, так как противник легко сможет опередить такую атаку своими встречными ударами.

Рациональнее всего наносить удар снизу после нырка или уклона, а также при развитии атаки или контратаки следом за прямыми или боковыми ударами. Удар снизу приобретает силу в момент резкого выпрямления тела с одновременным поворотом туловища, выдвигающим бьющую руку к цели, переносом веса тела и незначительным выпрямлением руки к моменту нанесения удара.

Траектория удара снизу должна быть направлена не строго вверх, а вперед-вверх (рис. 16). При нанесении удара снизу в туловище угол направления траектории удара

примерно 15-30 градусов. При нанесении удара снизу в голову угол направления траектории удара примерно 30- 45 градусов. Особое внимание при разучивании и отработке удара снизу надлежит обратить на следующие параметры:

- в момент нанесения удара кулак наносящей удар руки и стопа опорной ноги располагаются примерно в одной плоскости;
- плечо наносящей удар руки в момент нанесения удара прикрывает подбородок с одной стороны, а кулак свободной руки - с другой;
- удар наносится практически без замаха, то есть движение кулака должно осуществляться к цели по кратчайшей траектории;
- вес тела при нанесении удара снизу переносится на разноименную ногу: при нанесении удара правой рукой левую ногу, при нанесении удара левой рукой — на правую ногу.

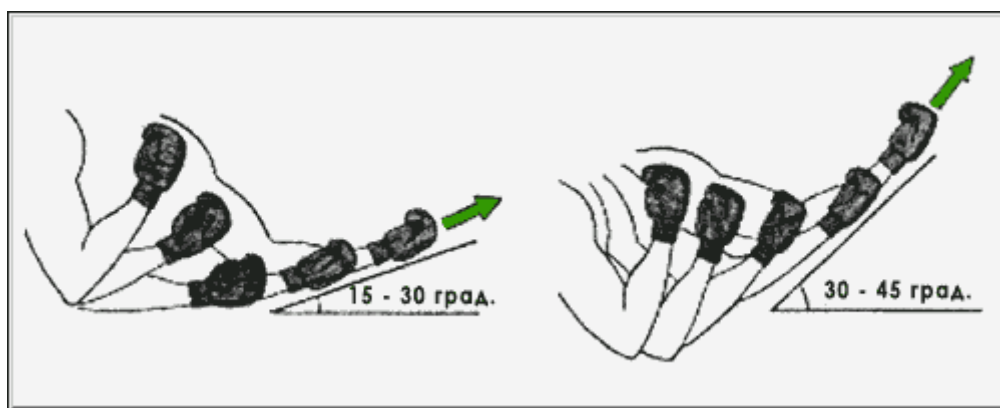


Рис. 16 Направление траектории удара снизу

После нанесения удара рука возвращается обратно в исходное положение по кратчайшей траектории.

Тема 4. Постановка ударов ногами (5 часов)

При постановке ударов ног необходимо принимать во внимание следующие принципы:

1. Максимально использовать разгибание коленного сустава опорной ноги.
2. Вес тела должен как бы переноситься по бьющей ноге к месту ее контакта с телом соперника, а затем обратно к опорной ноге.
3. Опорная нога должна обеспечивать хорошую устойчивость телу.
4. Перед началом удара следует придать телу необходимую ориентацию по отношению к местонахождению соперника.
5. В момент ударного взаимодействия стопа опорной ноги должна быть неподвижна.
6. В момент ударного взаимодействия нельзя отрывать от пола пятку опорной ноги.
7. Для обеспечения устойчивости колено опорной ноги (за исключением давящих ударов) должно быть слегка согнуто (не путать с максимальным разгибанием коленного сустава!).
8. Объект атаки и расстояние до него предварительно должны быть тщательно выверены.

Сайд-кик

Сайд-кик — боковой удар ногой, один из наиболее эффективных способов атаки соперника, расположенного сбоку по отношению к атакующему. Удар наносится ребром стопы. Область применения — висок, подмышечные впадины, ребра и шейная артерия. Дополнительные цели — впадина на верхней губе, подбородок и солнечное сплетение. Отработку бокового удара целесообразно проводить при наличии подручных средств: стула, табурета, подставки.

Фронт-кик

Фронт-кик предназначен для атаки соперника, располагающегося перед атакующим. Объектом атаки являются лицо, солнечное сплетение, живот, пах, подмышечные впадины и ребра. Удар наносится подушечкой стопы, подъемом топы, носком и коленом.

Общие правила выполнения удара.

1. В момент контакта с телом соперника опорная нога не должна напрягаться.
2. Удар начинается с резкого выноса согнутой в колене бьющей ноги в направлении груди и из этого положения выполняется разгибание в коленном суставе. Переход от первой фазы удара ко второй должен быть плавным и быстрым.
3. Стопа (а при ударе коленом – колено) должна двигаться к цели по прямой линии.
4. Сразу же после контакта с телом соперника нога должна быстро возвращаться назад и становиться на опору.
5. Определяя целесообразность выполнения удара тщательно рассчитывайте высоту расположения и удаленность цели.
6. Стопа опорной ноги должна быть повернута в направлении удара.
7. Стопа опорной ноги не должна вращаться на протяжении всего удара.

Раунд-кик

Раунд-кик — круговой удар ногой, является идеальным для атаки соперника, располагающегося впереди-сбоку от атакующего (рис. 17). Наносится подушечкой стопы, подъемом стопы и коленом. В обуви может наноситься носком ноги.

До начала удара атакующий должен выполнить необходимые перемещения с тем, чтобы обеспечить оптимальное расстояние до соперника. Удар обычно наносится позади стоящей ногой, реже — впереди стоящей.



Рис. 17 Выполнение удара раунд-кик

Общие правила выполнения удара

Для обеспечения движения стопы к цели по дуге выполняется вынос бедра вперед.

В момент ударного взаимодействия подушечка стопы располагается перпендикулярно к телу соперника.

Стопа достигает высшей точки траектории непосредственно перед контактом с телом соперника, при этом в момент начала контакта пальцы обращены несколько вниз.

В момент контакта с телом соперника стопа опорной ноги повернута наружу от линии удара примерно на 45 градусов.

Бьющая нога не должна слишком сильно сгибаться.

Удар не следует применять, если соперник находится прямо перед атакующим.

В процессе удара руки следует держать перед грудью.

Бэк-кик

Бэк-кик — задний удар, применяется для атаки противника, находящегося сзади. Удар наносится ребром стопы. Преимущества удара — максимальная дистанция поражения. В момент удара корпус наклоняется вперед и немного разворачивается в сторону атаки. Отработку удара целесообразно проводить при наличии подручных средств: стула, табурета, подставки.

Экс-кик

Экс-кик — удар сверху. Особенно эффективен в случаях, когда перед атакой соперника необходимо перенести ногу через какое-то препятствие. Основная цель — нижняя челюсть, дополнительная — ключица. Наиболее полезным для отработки экс-кика будет упражнение с пневматической грушей, которая будет размещена на уровне головы.

Психологическая подготовка (20 часов)

Психологическая подготовка занимает важное место в иерархии подготовки. Новизной данной программы является включения блока моделирования проблемных ситуаций, проведения психотехнических игр и формирование системы наставничества.

Тема 1. Моделирование проблемных ситуаций (15 часов)

Цель реализации данного раздела состоит в формировании нравственных ценностных ориентаций и рефлексивного и совладающего поведения посредством моделирования проблемных ситуаций.

Проблемная ситуация — это ситуация затруднения, в процессе разрешения которой приобретаются знания, формируются новые умения и навыки. Проблемная ситуация — это когда учащийся ставится перед нравственным выбором. Вариантами проблемных ситуаций для дошкольного и младшего школьного возраста являются теоретические и практические задачи, которые должны быть разрешены ребёнком. С примерами задач можно ознакомиться в Приложении 2.

Создание проблемной ситуации для подростков, юношей и девушек может также служить и теоретические задачи, но они, как правило, не имеют такой результативности. Наиболее продуктивным будет вовлечение учащегося в добровольческую деятельность.

Тема 2. Проведение психотехнических игр (5 часов)

Нравственное развитие детей связано с содержательной, тематической стороной игровой деятельности. Во всех играх отражаются отношения между людьми, их чувства, переживания, отношение к труду. Играя, ребенок активно усваивает содержащиеся в сюжете различные нормы социального поведения и типы взаимоотношений. Игра – это путь к познанию ребенком самого себя, своих способностей, возможностей, своих пределов.

Выделяемые в настоящее время новые игровые формы – психотехника и ролевой тренинг привлекают все больше внимания педагогов и практических психологов. Социально-психологический ролевой тренинг представляет собой развитие сюжетной детской игры; он направлен на решение внутренних конфликтов индивида в ситуации отработки навыков выполнения тех или иных социальных функций (выработка и закрепление социокультурных норм). При этом игры становятся средством формирования культуры выходов из кризисов с помощью рефлексии.

В спортивной деятельности психотехнические игры направлены на развитие внимания, самоконтроля, на развитие рефлексии, эмпатии, бессловесного общения, воображения и саморегуляции. Интерес представляют игры, упражнения, где участники выражают свое настроение, внутренний опыт, переживания и ощущения.

Психотехнические игры могут выступать в различных функциях:

- обучающая – включает в себя обучение детей элементам психотехники, направленным на развитие памяти, внимания, мышления и т.д.;
- коммуникативная – объединение группы играющих, установление эмоциональных контактов, доброжелательных взаимоотношений;
- релаксационная – снятие эмоционального напряжения, остро-невротических реакций, нейтрализация эмоционально отрицательных переживаний и страхов;
- развлекательная – создание благоприятной атмосферы в группе играющих, превращение психотехнической игры в увлекательное, интересное, познавательное мероприятие.

В научной литературе представлено много примеров психотехнических игр. Авторы рекомендуют методические рекомендации О.Я. Воробьевой, Н.В. Ключевой, Ю.В. Касаткиной, М.Н. Небиева, В.В. Петрусинского и др.

Контроль за достижением результатов реализации программы (6 часов)

Тема 1. Сдача контрольных нормативов, диагностика ценностных ориентаций личности (4 часа)

Сдача контрольных нормативов оценивается с позиции индивидуальных достижений. В процессе наблюдения ребенка тренером-преподавателем делается оценка наличия прироста физических показателей и технико-тактических данных. Контрольные нормативы сдаются единожды в течение каждого учебного периода.

Предполагается оценка по следующим показателям:

Физические данные

1. Челночный бег 3*10 м., сек.
2. Бег 100 м., сек
3. Бег 1000 м., мин
4. Прыжки через скакалку за 30 сек., количество раз
5. Прыжок в длину с места, см.
6. Отжимания от пола за 1 мин., количество раз
7. Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек, количество раз
8. Подтягивание на перекладине (мальчики), количество раз
9. Подтягивание на низкой перекладине (девочки), количество раз
10. Метание теннисного мяча, м.

Технико-тактические данные

11. Сдача технических нормативов, удары серии за 30 сек. (зачтено-не зачтено)

Протокол сдачи контрольно-переводных нормативов размещен в Приложении № 4

Помимо контрольных нормативов, в системе мониторинга предполагаются такие методы, как собеседование или наблюдение, позволяющие дать полную картину.

Собеседование – метод диагностирования знаний обучающегося по теме или изученному разделу.

Сильная сторона беседы:

живой контакт исследователя с испытуемыми, возможность индивидуализации вопросов, их варьирования, дополнительных уточнений, возможность оперативной диагностики достоверности и полноты ответов;

во всех формах опроса целевая установка исследователя выражается в виде гипотезы.

Наблюдение - один из основных методов, используемых в педагогической практике. Оно представляет собой метод длительного и целенаправленного описания психических особенностей, проявляющихся в деятельности и поведении обучающихся, на основе их непосредственного восприятия с обязательной систематизацией получаемых данных и формулированием возможных выводов.

Опрос — незаменимый прием получения информации. Это почти

универсальный метод. Искусство его использования состоит в том, чтобы знать, о чем именно спрашивать, как спрашивать, какие задавать вопросы, и, наконец, убедиться в том, что можно верить полученным ответам.

Диагностика ценностных ориентаций личности

Диагностика ценностных ориентаций личности проводится тренером-преподавателем в рамках учебно-тренировочного занятия по методике М. Рокича и её модификации для младшего школьного и дошкольного возрастов. По результатам диагностики возможно оценить направленность учащегося на те, или иные ценности, сформированность его нравственности, социальной ответственности, гражданственности и патриотизма. С методикой диагностики и её трактовкой можно ознакомиться в приложении № 3.

Тема 2. Врачебный контроль (2 часа)

Основными задачами медицинского обследования в группах спортивного оздоровления является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования — контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Медицинское обеспечение спортсменов предполагает проведение следующих видов обследований:

- первичного;
- ежегодных углубленных;
- дополнительных;
- этапного, текущего и срочного контроля, включая врачебно-педагогические наблюдения.

Основной целью первичного обследования является оценка при допуске к занятиям кикбоксингом состояния здоровья (с позиции существующих в этом плане нормативных документов, также эндогенных и профессиональных факторов риска), уровня физического развития (в том числе степени полового созревания, когда речь идет о детях и подростках), функциональных возможностей ведущих систем организма и общей физической работоспособности.

Ежегодные углубленные медицинские обследования проводятся ежегодно. Их основной целью является оценка состояния здоровья спортсменов, уровня физического развития (в том числе степени полового созревания) и функционального состояния ведущих систем организма.

Дополнительные медицинские обследования проводятся после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировках, по

просьбе тренера или спортсмена. Их основная цель, в принципе, совпадает с целью углубленных медицинских обследований.

Текущий контроль. Основной целью текущего контроля является определение степени выраженности отсроченных постнагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем организма спортсмена.

При проведении текущего контроля, независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок, обязательно оценивается функциональное состояние: центральной нервной системы; вегетативной нервной системы; сердечно-сосудистой системы; опорно-двигательного аппарата.

Срочный контроль. Основной целью срочного контроля является оценка изменений, возникающих в организме спортсмена непосредственно в момент выполнения тренировочных нагрузок и в период восстановления (до 2 ч после окончания занятия).

При организации срочного контроля одни показатели регистрируются только до и после тренировки, другие — непосредственно в процессе тренировки. Непосредственно в процессе тренировки (независимо от специфики выполняемых нагрузок) обычно анализируются только: внешние признаки утомления; динамика частоты сердечных сокращений; значительно реже — показатели биохимического состава крови.

Врачебно-педагогические наблюдения — совместные наблюдения врача и тренера-преподавателя в условиях тренировки и соревнований, направленные на совершенствование тренировочного процесса. Тренер-преподаватель определяет работоспособность спортсмена, выполнение им намеченного плана тренировки, результативность и качество выполнения движений, а врач оценивает состояние занимающегося и его реакцию на нагрузку. Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку занятия или соревнования и ее соответствие состоянию спортсмена, помогает тренеру-преподавателю своевременно внести изменения в тренировочный процесс. Исследования проводят до занятия, в ходе и по окончании его, а также на различных этапах восстановления.

Методы фиксации и оценивания достижений учащихся

Помимо контрольных нормативов, в системе мониторинга предполагаются такие методы, как собеседование или наблюдение, позволяющие дать полную картину.

Собеседование — метод диагностирования знаний обучающегося по теме или изученному разделу.

Сильная сторона беседы:

живой контакт исследователя с испытуемыми, возможность индивидуализации вопросов, их варьирования, дополнительных уточнений, возможность оперативной диагностики достоверности и полноты ответов;

во всех формах опроса целевая установка исследователя выражается в виде гипотезы.

Наблюдение — один из основных методов, используемых в педагогической

практике. Оно представляет собой метод длительного и целенаправленного описания психических особенностей, проявляющихся в деятельности и поведении обучающихся, на основе их непосредственного восприятия с обязательной систематизацией получаемых данных и формулированием возможных выводов.

Опрос — незаменимый прием получения информации. Это почти универсальный метод. Искусство его использования состоит в том, чтобы знать, о чем именно спрашивать, как спрашивать, какие задавать вопросы, и, наконец, убедиться в том, что можно верить полученным ответам.

4. Календарный учебный график

Таблица 4. Продолжительность учебного года

№ п/п	Наименование	Сроки обучения
1	Начало учебного периода	01 сентября текущего года
2	Продолжительность учебных периодов (количество учебных недель)	42 недели
3	Продолжительность учебной недели	3 дня
4	Учебные периоды	01 сентября – 31 декабря
		08 января – 28 июня
5	Количество учебных недель за учебный период	42 недели
6	Количество учебных дней/занятий	126 дней
7	Окончание учебного периода	29 июня текущего учебного года

Таблица 5. Сроки и продолжительность каникул

№ п/п	Каникулы	Дата начала	Дата окончания	Продолжительность
1	Зимние	01 января текущего года	7 января текущего года	7 дней
2	Летние	29 июня текущего года	31 августа текущего года	63 дня

Режим работы образовательного учреждения

Понедельник-суббота с 8:00 до 21:00. В воскресенье и праздничные дни (установленные законодательством Российской Федерации) образовательное учреждение не работает.

Данный годовой календарный график составлен без учёта переноса праздничных дней.

Праздничные дни:

4 ноября - День Народного Единства;

23 февраля – «День защитника отечества»;

8 марта – «Международный женский день»;

1 мая – «День весны и труда»;

9 мая – «День Победы»;

12 июня – «День народного единства».

Продолжительность учебной недели составляет 3 дня

Таблица 6. Величина академического часа относительно возраста учащихся

Возраст учащихся	Продолжительность академического часа
Дошкольники 6 лет (старшая группа детского сада)	25 мин.

Дошкольники 7 лет (подготовительная группа детского сада)	30 мин.
Младшие школьники 7-8 лет (учащиеся 1 классов общеобразовательных школ)	40 мин.
Учащиеся старше 8 лет	45 мин.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий без перемен между уроками, занятие составляет два академических часа

Промежуточная аттестация проводится единожды на протяжении учебного периода.

Родительские собрания проводятся единожды на протяжении учебного периода. Предполагаются индивидуальные формы работы с родителями, возможно проведение собраний в режиме онлайн-конференций. Диалоговое взаимодействие при работе с родителями производится в режиме индивидуальной работы и ведения сообщества в мессенджере и социальных сетях.

5. Условия реализации программы

Информация по необходимому оборудованию и спортивному инвентарю для занятий по кикбоксингу размещена в Приказе Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 993 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Кикбоксинг»

Таблица 7. Необходимые материально-технические условия для реализации программы

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	4
2	Груша на растяжках (вертикальная)	штук	6
3	Дорожка беговая (электрическая)	штук	1
4	Зеркало настенное (1,6 х 2 м)	штук	4
5	Канат-резинка (эспандер)	комплект	8
6	Лапа боксерские	штук	12
7	Лапа-ракетка	штук	12
8	Макивара	штук	10
9	Манекен водоналивной	штук	4
10	Мешок боксерский	штук	3
11	Мешок кикбоксерский (малый 20 кг, средний 40 кг, большой 70-90 кг)	комплект	3
12	Мяч баскетбольный	штук	5
13	Мяч волейбольный	штук	5
14	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	5
15	Напольное покрытие татами (будо-мат)	комплект	2
16	Подушка кикбоксерская настенная	штук	4
17	Ринг боксерский	комплект	2
18	Скакалка гимнастическая	штук	12
19	Скамейка гимнастическая	штук	4
20	Стенка гимнастическая	штук	4
21	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	4
22	Утяжелители для ног (1, 2, 3, 5 кг)	комплект	12
23	Утяжелители для рук (2, 5 кг)	комплект	12
24	Груша на растяжках (вертикальная)	штук	6

Характеристика помещений для учебно-тренировочных занятий

Характеристики помещения отражены в Постановлении Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573).

Помещение не должно быть расположено в подвальных помещениях и на цокольных этажах. Температура в зале должна быть не ниже 16 градусов. Помещение должно быть обеспечено душевыми и умывальными помещениями, туалетами для детей и раздевалками.

Туалетные кабинки оснащаются мусорными ведрами, держателями для туалетной бумаги, сиденьями на унитазах. Умывальные раковины обеспечиваются мылом, электро- или бумажными полотенцами, ведрами для сбора мусора.

Входы в здания оборудуются тамбурами или воздушно-тепловыми завесами. Используемое спортивное оборудование должно быть выполнено из материалов, допускающих их влажную обработку моющими и дезинфекционными средствами.

Окна помещений оборудуются в зависимости от климатической зоны. Полы не должны иметь дефектов и повреждений, следов протекания и признаков поражений грибок, должны иметь отделку, допускающую влажную обработку и дезинфекцию.

Питьевой режим организуется посредством стационарных питьевых фонтанчиков и (или) выдачи детям воды, расфасованной в емкости промышленного производства (бутилированной).

Здания оборудуются системами отопления и вентиляции в соответствии с требованиями. Освещение должно соответствовать гигиеническим нормам. Система общего освещения обеспечивается потолочными светильниками с разрядными, люминесцентными или светодиодными лампами со спектрами излучений: белый, тепло-белый, естественно-белый.

Таблица 8. Информационно-методические условия реализации программы

№ п/п	Наименование пособия, образовательного ресурса	Область применения
1	Методические указания по организации челленджа	Дистанционное обучение, внедрение соревновательного метода в очном формате
2	leaningApps.org	Формирование нравственных ценностных ориентаций личности, применяются в дистанционном и очно-заочном формате
3	https://web.telegram.org/k/#@dussh5	Телеграм-страница спортивной школы используется как средство формирования нравственных ценностей, теоретических представлений, как средство коммуникации.
4	Видеозаписи	Используются как средство повышения мотивации к занятиям спортивными единоборствами
5	Методические указания по организации учебно-тренировочных занятий с применением игрового метода	Используются как средство повышения мотивации к занятиям спортивными единоборствами

Список литературы для педагогов

1. Аристамбеков С.К. Кикбоксинг: эффективная система тренировок / С. К. Аристамбеков. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. - 342, [1] с. : ил.; 21 см. - (Лидер продаж).; ISBN 5-222-06747-5
2. Козин В.В. Использование минимальных ситуаций противодействий соперников в обучении тактико-техническим действиям юных спортсменов ситуационных видов спорта. - Омск : Омский государственный технический университет, 2022.; ISBN 978-5-8149-3403-1
3. Международные правила соревнований по кикбоксингу / Междунар. союз проф. кикбоксинга, Казан. федерация кикбоксинга "Кара Каплан". - [2-е изд., доп.]. - Казань : Б. и., 1994. - 35, [1] с. : ил.
4. Педагогические технологии воспитания толерантности учащихся : методическое пособие / [Воробьева О. Я.]. - 2-е изд., доп. - Волгоград : Панорама ; Москва : Глобус, 2007. - 156 с.
5. Степанов С.В. Организация и методика обучения спортивным видам единоборств : [теория, методика, практика] : учебное пособие для студентов институтов и слушателей факультетов повышения квалификации, преподавателей, аспирантов и других профессионально-педагогических работников / С. В. Степанов, Е. В. Головихин ; М-во образования и науки Российской Федерации, Акад. нац. безопасности, обороны и правопорядка, Уральский фил., ГОУ ВПО "Уральский гос. горный ун-т", Ин-т гражданской защиты. - Екатеринбург : Уральский гос. горный ун-т, 2007. - 128 с. : табл.; 21 см.; ISBN 5-8019-0128-0
6. Филимонов В.И. Бокс и кикбоксинг : обучение и тренировка : учебно-методическое пособие для тренеров-преподавателей по боксу и кикбоксингу / В. И. Филимонов, С. Ш. Ибраев. - Москва : ИНСАН, 2012. - 527 с. : ил., портр., табл., цв. ил., портр.; 22 см.; ISBN 978-5-85840-030-1
7. Черкашин И.А. Физическая подготовка спортсменов в ударных видах спортивных единоборств: кикбоксинг К1 и тайский бокс [Текст] : учебно-методическое пособие / И. А. Черкашин, П. П. Охлопков, Е. В. Черкашина ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Северо-Восточный федеральный университет имени М. К. Аммосова, Институт физической культуры и спорта. - Якутск : СВФУ, 2019. - 89 с. : ил., табл.; 21 см.; ISBN 978-5-7513-2648-7
8. Чистонов В.Д. Кикбоксинг. Организация соревнований: учебно-методическое пособие в помощь молодым тренерам-преподавателям по кикбоксингу, студентам ВУЗов и СУЗов физкультурного профиля специализирующихся в кикбоксинге / В. Д. Чистонов, Р. Р. Каримов. - Уфа : Полиграфия, 2015. - 107 с.; 21 см.; ISBN 978-5-9907012-9-8
9. Шестаков К.В. Общая физическая подготовка в кикбоксинге [Электронный ресурс] : учебное электронное издание / К. В. Шестаков, Г. И. Мокеев ; М-во образования и науки Российской Федерации, Федеральное гос. бюджетное образовательное учреждение высш. проф. образования "Уфимский гос. авиационный технический ун-т". - Уфа : РИК УГАТУ, 2015.

Список литературы для детей и родителей

1. Кикбоксинг - искусство побеждать : самые эффектив. приемы защиты и нападения / [ред. К. А. Ляхова]. - Москва : РИПОЛ классик, 2005 (ГУП ИПК Ульян. Дом печати). - 188, [3] с., [4] л. цв. ил., портр. : ил.; 21 см. - (Боевые искусства).; ISBN 5-7905-3422-8 (в пер.)
2. Кикбоксинг : Попул. пособие для начинающих и написание для практиков и тренеров / [Куликов А.]. - Москва : Гранд : Фаир-Пресс, 2002. - 314, [4] с. : ил.; 20 см.; ISBN 5-8183-0030-7
3. Международные правила соревнований по кикбоксингу / Междунар. союз проф. кикбоксинга, Казан. федерация кикбоксинга "Кара Каплан". - [2-е изд., доп.]. - Казань : Б. и., 1994. - 35, [1] с. : ил.
4. О'Кифи П. Уличный кикбоксинг. Реальная самозащита / Пэт О'Кифи. - Ростов н/Д : Феникс, 2005 (ОАО Можайский полигр. комб.). - 157, [1] с. : ил., табл.; 24 см. - (Боевой спорт).; ISBN 5-222-06664-9 (в пер.)
5. Рубайлов В.Ю. Кикбоксинг для начинающих : практ. пособие / В. Ю. Рубайлов, А. И. Травников. - Ростов н/Д : Феникс, 2005. - 126, [1] с. : ил.; 20 см. - (Серия "К бою!"); ISBN 5-222-05924-3
6. Степанов С.В. Единоборства как средство развития личности: учебник для слушателей институтов и факультетов повышения квалификации, преподавателей, аспирантов и других профессионально-педагогических работников / С. В. Степанов, Е. В. Головихин. - Москва : Советский спорт, 2020. - 649 с. : ил.; 22 см. - (Учебники и учебные пособия).; ISBN 978-5-00129-104-6
7. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность : Попул. пособие для родителей и педагогов / Н. В. Ключева, Ю. В. Касаткина. - Ярославль : Акад. развития, 1996. - 237 с. : ил.; 21 см. - (Вместе учимся, играем).; ISBN 5-7797-0012-5
8. Щитов В.К. Современный кикбоксинг / Валерий Щитов. - Москва : ФАИР-ПРЕСС : ГРАНД, 2004. - 537, [1] с. : ил.; 22 см. - (Спорт).; ISBN 5-8183-0620-8

Перечень Интернет-ресурсов

1. Всероссийская федерация кикбоксинга. URL: <https://www.fkr.ru/>
2. Министерство спорта Российской Федерации. URL: <https://minsport.gov.ru/>
3. Министерство просвещения Российской Федерации. URL: <https://edu.gov.ru/>
- 1.

Журнал инструктажа по технике безопасности

ЖУРНАЛ ИНСТРУКТАЖА ПО ТЕХНИКЕ
БЕЗОПАСНОСТИ

учащихся
МБУ ДО «Спортивная школа № 5»
202__-202__ учебный год

Отделение восточного боевого единоборства

Тренер-преподаватель _____

Начат «__» _____ 20__ г.
Окончен «__» _____ 20__ г.

п/п	Фамилия, имя инструктируемого учащегося	Дата проведения	Группа	Вид инструктажа (первичный, повторный)	Содержание инструкции	Подписи	
						Инструктируемого (по достижении 14- летнего возраста)	Инструкти- рующего
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							

Приложение 2.

Проблемные ситуации, предлагаемые к анализу детям дошкольного и младшего школьного возраста

Ситуация 1:

Во время тренировки Петр бросил в Глеба боксерской перчаткой. Глеб не стал срывать занятие и разбираться с обидчиком, но на перемене строго предупредил Петра, что так делать лучше не стоит. Какое качество проявил Глеб?

- сдержанность
- аккуратность
- честность

Правильно ли поступил Глеб?

- да
- возможно
- нет
- свой вариант _____

Ситуация 2:

В раздевалке школы двое подростков привязывали к хвосту кошки железную банку на веревке. Женя был младше по возрасту и ниже ростом, но кошку спас. Он позвал взрослых. Какое качество проявил Женя?

- смелость
- заинтересованность
- воспитанность

правильно ли поступил Женя?

- да
- возможно
- нет
- свой вариант _____

Ситуация 3:

Аня обратила внимание, что ребята забыли про день рождения Егора. Она незаметно всех собрала и поговорила с тренером. А вечером на тренировке у них был готов красивый поздравительный плакат и чай с тортом. Егор очень обрадовался такому сюрпризу и поздравлениям! Какое качество проявила Аня?

- делать других счастливыми
- интеллект
- симпатия

правильно ли поступила Аня?

- да

- возможно
- нет
- свой вариант _____

Ситуация 4:

Ваня с Петей сильно поругались. Спустя какое-то время на Ваню напали несколько других ребят, а Петя вступился за него. Какое качество проявил Петя?

- наличие верных друзей
- любовь
- воспитанность

правильно ли поступил Петя?

- да
- возможно
- нет
- свой вариант _____

Ситуация 5:

Марку очень хотелось пойти с ребятами в кино, но он знал, что его ждет тренер. Поэтому он отказался от предложения и пошел на тренировку. Какое качество проявил Марк?

- ответственность
- доброта
- сопереживание

правильно ли поступил Марк?

- да
- возможно
- нет
- свой вариант _____

Ситуация 6:

Команда не выиграла из-за Алисы, она баловалась и команду сняли с соревнований за несоблюдение правил. Ребята были очень расстроены и перестали общаться с ней, а Коля для себя решил, что это не повод прекращать дружить с Алисой, ведь право на ошибку имеет каждый. Какое качество проявил Коля?

- умение прощать
- смелость
- познание

правильно ли поступил Коля?

- да
- возможно

-нет

-свой вариант _____

Ситуация 7:

Катя обнаружила кошелек с деньгами возле спортивного зала. Она нашла хозяина среди ребят и отдала кошелек ему. Какое качество проявила Катя?

- честность

- доброта

- аккуратность

правильно ли поступила Катя?

-да

- возможно

-нет

-свой вариант _____

Ситуация 8:

Выйдя с тренировки, Игорь попал под проливной дождь и увидел щенка в луже. Игорь принес его домой, накормил, а вечером спросил разрешения у родителей оставить собаку. Какое качество проявил Игорь?

- сочувствие

- честность

- смелость

правильно ли поступил Игорь?

-да

- возможно

-нет

-свой вариант _____

Ситуация 9.

Юля на тренировке не справлялась с упражнением. А у Насти это получалось лучше всех. Было видно, что Юля расстроена и Настя предложила научить ее этому упражнению. Какое качество проявила Настя?

- желание помочь другому

- справедливость

- свобода

правильно ли поступила Настя?

-да

- возможно

-нет

-свой вариант _____

МЕТОДИКА "ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ" (М. Рокич)

Система ценностных ориентации определяет содержательную сторону направленности личности и составляет основу ее отношений к окружающему миру, к другим людям, к себе самой, основу мировоззрения и ядро мотивации жизненной активности, основу жизненной концепции и "философии жизни".

Наиболее распространенной в настоящее время является методика изучения ценностных ориентации М. Рокича, основанная на прямом ранжировании списка ценностей.

М. Рокич различает два класса ценностей:

- терминальные – убеждения в том, что конечная цель индивидуального существования стоит того, чтобы к ней стремиться;
- инструментальные – убеждения в том, что какой-то образ действий или свойство личности является предпочтительным в любой ситуации.

Это деление соответствует традиционному делению на ценности-цели и ценности-средства.

Респонденту предъявлены два списка ценностей (по 18 в каждом), либо на листах бумаги в алфавитном порядке, либо на карточках. В списках испытуемый присваивает каждой ценности ранговый номер, а карточки раскладывает по порядку значимости. Последняя форма подачи материала дает более надежные результаты. Вначале предъявляется набор терминальных, а затем набор инструментальных ценностей.

Инструкция для работы с карточками:

"Сейчас Вам будет предъявлен набор из 18 карточек с обозначением ценностей. Ваша задача – разложить их по порядку значимости для Вас как принципов, которыми Вы руководствуетесь в Вашей жизни. Работайте не спеша, вдумчиво. Конечный результат должен отражать Вашу истинную позицию"

Инструкция для работы с таблицами:

"Внимательно изучите таблицу и, выбрав ту ценность, которая для Вас наиболее значима, поместите ее на первое место. Затем выберите вторую по значимости ценность и поместите ее вслед за первой. Затем сделайте то же со всеми оставшимися ценностями. Наименее важная останется последней и займет 18 место. Работайте не спеша, вдумчиво. Конечный результат должен отражать Вашу истинную позицию".

Приложение 4.

Протокол сдачи контрольных нормативов

Группа _____ отделение Кикбоксинга

« ____ » _____ 202__ год

№ д/п	Ф. И. О.	Год рожден ия	Контрольные упражнения											Результат (зачтено/не зачтено)
			Прыжок к в длину с места	Челноч ный бег, сек.	Бег 100м	Бег 1000 м	Подтягива ния	Прыжки через препятств ия (гимнасти ческая палка) за 1 мин.	Поднимание туловища из положения лежа	Отжимания от пола	Шпагат (три варианта)	Выполнен ие приемов и соревнова тельных связок по воздуху	Выполнен ие приемов и соревнова тельных связок на снарядях	
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														
16														
17														
18														
19														
20														
21														
22														
23														
24														

Тренер-преподаватель _____

Приложение 5.

Некоторые предложения и разъяснения по организации учебно-тренировочного процесса (в помощь тренеру-преподавателю).

Предпосылки формирования разновозрастного коллектива учащихся спортивной школы единоборств, обусловленные проблемой непостоянства учебного контингента учреждений дополнительного образования

Дополнительное образование спортивной направленности в Российской Федерации является важным пунктом в повестке дня государственной образовательной политики. Досуговая деятельность регламентируется многими нормативными актами и отмечается государством как «эффективный механизм отбора одаренных детей». Развитие системы дополнительного образования рассматривается в контексте реализации Национального проекта «Образование», в котором выделяются задачи повышения качества жизни наших граждан, поиска нового стимула для развития человеческого капитала.

О потенциале сферы дополнительного образования, как внешкольной форме развития детей пишут многие исследователи. Одной из проблем, свойственных дополнительному образованию, является нестабильность обучающегося контингента. Как правило, ежегодный «отток» учащихся или их перевод на другие отделения составляет не менее 15 % от изначального их числа.

В регионах, где существует профицит дополнительного образования, относительно количества имеющихся потребителей, процент «оттока» учащихся ещё выше. Рассмотрим эту проблему на примере Камчатского края, где ежегодно на протяжении учебного года подвижность учебного контингента в спортивных школах составляет не менее 25 % от общего числа учащихся. На территории региона проживают почти девятнадцать тысяч школьников. Дети имеют возможность бесплатно обучаться в восемнадцати спортивных школах, пяти музыкальных, одной большой художественной, в трёх больших центрах детского творчества, в сети технически направленных школ и во множестве секций и кружков, организованных на базе общеобразовательных школ. Многие из детей числятся в двух, а порой и трёх учреждениях. Музыкальные и художественные школы, как правило, производят набор на конкурсной основе, поэтому обучаться у них могут не все желающие, а только те, кто поступил. Остальные дети приходят в спортивные школы, которые год от года находятся в жесткой конкурентной борьбе за каждого учащегося.

Посредством опроса отчисленных или желающих покинуть объединение нами были выявлены причины нежелания заниматься в спортивной школе единоборств. Как правило, причины объясняются тем, что не понравился вид спорта; не подошёл тренер или не сложились взаимоотношения в коллективе; досуговая деятельность занимает много времени; получил травму – теперь не хочет ходить; в спортивном объединении с одноклассниками не нашлось новых друзей или имеющиеся друзья ушли в другую секцию; ребёнок испытал ситуацию неудачи – теперь не интересно и т.д.

В большинстве случаев дети не уходят окончательно, а меняют объединение или направленность досуговой деятельности. Процесс отчисления старых и зачисления новых детей происходит на протяжении всего учебного года, с сентября по май.

С одной стороны, в этой подвижности и «текучести» контингента для каждого отдельного учащегося можно найти плюсы: во время поиска себя приобретаются, пусть и поверхностные, умения и навыки, которые помогают ему в повседневности. Ребёнок играет в футбол, баскетбол, волейбол на уровне, который будет выше сформированного школьной программой; поверхностно приобрёл навыки рисования, знаком с программированием или без труда может собрать из «Лего» маленького робота; сдать нормативы ГТО, поскольку умеет и плавать, и бегать на лыжах. Но, с другой стороны, в таких условиях представляет трудность реализация дополнительной образовательной программы, уменьшается процент прироста мастерства и повышения квалификации спортсмена и могут нивелироваться результаты проведенной педагогом воспитательной работы, в том числе и по формированию ценностных ориентаций личности.

Таким образом, нами определена проблема нестабильности учебного контингента как основная причина формирования разновозрастного коллектива в спортивной школе единоборств. Существующая ситуация снижает эффективность как реализации образовательных программ, так и проведения работы по воспитанию ценностных ориентаций личности.

Кроме того, анализ практической деятельности вскрыл существующую тенденцию. Не у каждого педагога процент «оттока» одинаковый. В тех объединениях, в которых педагогом искусственно создаётся конкурентная среда, когда зачисляются в списочный состав не всех учащихся, а только тех, кто прошёл отбор или в объединениях, в которых обучение предполагает ежемесячную оплату, «отток» значительно ниже. В то же время, в объединениях с очень разнообразными по наполняемости и интересными занятиями, но при отсутствии требовательности к дисциплине, «отток» учащихся также будет высокий.

Помимо этого, необходимо отметить, что в проблеме сохранения учебного контингента существуют не только объективные причины, связанные с возрастными, мотивационными характеристиками учащихся и требовательностью к дисциплине. В практике наблюдается ряд субъективных причин, таких как предрасположенность ребёнка к той, или иной, досуговой деятельности; характер учащегося, его склонность к агрессии или полное нежелание вступать в конфликты; степень развитости у учащихся волевых качеств личности и физических качеств, необходимых для обучения спортивным единоборствам; личностная направленность тренера преподавателя, степень его профессионализма и его умение выстраивать диалоговое взаимодействие с детьми. Некоторые параметры возможно скорректировать, способствуя тем самым сохранности учебного контингента. Например, дети с плохо развитыми физическими и волевыми качествами будут испытывать серьёзные сложности в освоении образовательной программы и, следовательно, не будут удовлетворены учебно-тренировочным процессом. Сохранению такой категории детей будет способствовать внедрение индивидуального образовательного маршрута, в котором степень физической и технико-тактической нагрузки будет варьироваться

в зависимости от имеющихся достижений ребёнка. Не менее важным является проведение работы по становлению профессиональных качеств и формированию личностных представлений тренера-преподавателя. Осуществлять это можно как посредством его обучения, так и путём создания ряда внутренних нормативных актов, регламентирующих вопросы этики общения с учащимися и коллегами, правил организации образовательной деятельности, порядка оценивания учащихся и др.

Таким образом, на сохранность учебного контингента и, как следствие, на непрерывность образовательной деятельности влияет ряд причин субъективного и объективного характера. Субъективные причины отражают индивидуальные личностные характеристики учащегося и тренера-преподавателя. Объективные причины указывают на наличие со стороны педагога требовательности к дисциплине и на возрастные и мотивационные характеристики учащихся спортивной школы единоборств.

Воспитательная работа

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Комплекс мероприятий поддержки детей, проявляющих выдающиеся способности в спорте

Законодательством Российской Федерации регламентируются направления развития системы образования для выявления и поддержки одаренных детей, предусматривается реализация системы мер по созданию благоприятных условий для их развития и обучения.

К документам, регламентирующим работу с детьми, проявившими выдающиеся способности, относятся:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указы Президента Российской Федерации;
- Постановления Правительства РФ;
- Распоряжения Правительства РФ;
- Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов.

Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

В главе 1 «Общие положения» Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», статье 5, «Право на образование. Государственные гарантии реализации права на образование в Российской Федерации, п. 5 написано: «В целях реализации права каждого человека на образование федеральными государственными органами, органами государственной власти субъектов Российской Федерации и органами местного самоуправления <...> оказывается содействие лицам, которые проявили выдающиеся способности и к которым в соответствии с настоящим Федеральным законом относятся обучающиеся, показавшие высокий уровень <...> в физической культуре и спорте».

В главе 11 «Особенности реализации некоторых видов образовательных программ и получения образования отдельными категориями обучающихся», в статье 77 «Организация получения образования лицами, проявившими выдающиеся способности», написано:

«2. В целях выявления и поддержки лиц, проявивших выдающиеся способности, федеральными государственными органами, органами государственной власти субъектов Российской Федерации, органами местного самоуправления, общественными и иными организациями организуются и проводятся <...> физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия (далее - конкурсы), направленные на выявление и развитие у обучающихся <...> способностей к занятиям физической культурой и спортом, интереса <...> физкультурно-спортивной деятельности<...>. Обучающиеся принимают участие в конкурсах на добровольной основе. Взимание платы за участие во всероссийской олимпиаде школьников, в олимпиадах и иных конкурсах, по итогам которых присуждаются премии для поддержки талантливой молодежи, не допускается.

4. Для лиц, проявивших выдающиеся способности, могут предусматриваться специальные денежные поощрения и иные меры стимулирования указанных лиц. Критерии и порядок отбора лиц, проявивших выдающиеся способности, порядок предоставления таких денежных поощрений за счет бюджетных ассигнований

федерального бюджета, в том числе для получения указанными лицами образования, включая обучение за рубежом, определяются в порядке, установленном Правительством Российской Федерации. Органы государственной власти субъектов Российской Федерации, органы местного самоуправления, юридические лица и физические лица, их объединения вправе устанавливать специальные денежные поощрения для лиц, проявивших выдающиеся способности, и иные меры стимулирования указанных лиц.

5. В целях выявления и поддержки лиц, проявивших выдающиеся способности, а также лиц, добившихся успехов в <...> физкультурно-спортивной деятельности, в образовательных организациях создаются специализированные структурные подразделения, а также действуют образовательные организации, имеющие право реализации основных и дополнительных образовательных программ, не относящихся к типу таких образовательных организаций (далее – нетиповые образовательные организации). Порядок комплектования указанных специализированных структурных подразделений и указанных нетиповых образовательных организаций обучающимися устанавливается учредителями соответствующих образовательных организаций с учетом уровня и направленности реализуемых образовательными организациями образовательных программ, обеспечивающих развитие интеллектуальных, творческих и прикладных способностей обучающихся в образовательных организациях. Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по основным и дополнительным образовательным программам для граждан, проявивших выдающиеся способности, а также граждан, добившихся успехов <...> физкультурно-спортивной деятельности, осуществляемой образовательными организациями, имеющими указанные специализированные структурные подразделения, и нетиповыми образовательными организациями, определяются в соответствии с частью 11 статьи 13 настоящего Федерального закона».

Указы Президента Российской Федерации

В Указе Президента Российской Федерации «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы» (от 1 июня 2012 года №761) говорится об обеспечении условий для выявления и развития талантливых детей и детей со скрытой одаренностью независимо от сферы одаренности, места жительства и социально-имущественного положения их семей. В качестве мер, направленных на поиск и поддержку талантливых детей и молодежи, приведены следующие: «Обеспечение нормативно-правового закрепления особых образовательных запросов одаренных детей, поддержка и развитие образовательных учреждений, специализирующихся на работе с одаренными детьми, создание национального ресурсного центра для работы с одаренными детьми в целях обеспечения разработки методологии и методов диагностики, развития, обучения и психолого-педагогической поддержки одаренных детей для использования в массовой школе и в специализированных школах для одаренных детей, создание системы специальной подготовки и переподготовки психолого-педагогических кадров для работы с одаренными детьми, а также для работы с их родителями (законными представителями), обеспечение информационной поддержки государственной политики по оказанию помощи талантливым детям и молодежи».

В подразделе 8 «Ожидаемые результаты» отмечено: «Расширение вариативности программ, рассчитанных на детей с разными уровнем, типом и формами проявления способностей, в том числе индивидуализированных программ развития (для детей с особой одаренностью)».

Постановления Правительства РФ

В Постановлении Правительства РФ от 04.10.2000 г. №751 «О национальной доктрине образования в Российской Федерации» (на период до 2025 года) в разделе «Основные цели и задачи образования» указано: «Система образования призвана обеспечить <...> развитие отечественных традиций в работе с одаренными детьми и молодежью».

Распоряжения Правительства Российской Федерации

В Распоряжении Правительства РФ от 22.11.2012 г. №2148-р «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы» в подпрограмме 2 «Развитие дошкольного, общего образования и дополнительного образования детей» записано следующее: «Основное мероприятие 2.4. «Выявление и поддержка одаренных детей и молодежи» направлено на создание условий для развития молодых талантов и детей с высокой мотивацией к обучению как важного условия повышения качества человеческого капитала страны».

В «Плане действий по модернизации общего образования на 2011-2015 гг.», утвержденном распоряжением Правительства РФ от 07.09.2010 № 1507-р (ред. от 05.12.2011) «О реализации национальной образовательной инициативы «Наша новая школа»» (вместе с «Планом действий по модернизации общего образования на 2011-2015 годы»), в разделе II «Развитие системы поддержки талантливых детей», мероприятие 5 «Развитие системы поиска одаренных детей», сказано о необходимости организации конкурсов и иных мероприятий (олимпиад, фестивалей, соревнований) всероссийского, регионального и муниципального уровней для выявления одаренных детей в различных сферах деятельности (в 2011-2015 гг.); создании единой федеральной базы данных победителей и призеров всероссийской олимпиады школьников, олимпиад школьников, мероприятий и конкурсов, по результатам которых присуждаются премии для поддержки талантливой молодежи (в 2013 г.).

В разделе «Развитие системы поддержки талантливых детей» указывается, что «в ближайшие годы в России будет выстроена разветвленная система поиска, поддержки и сопровождения талантливых детей. <...> Требуется развивать <...> практику дополнительного образования, <...>. Работа с одаренными детьми должна быть экономически целесообразной. Норматив подушевого финансирования следует определять в соответствии с особенностями школьников, а не только образовательного учреждения. Учитель, благодаря которому школьник добился высоких результатов, должен получать значительные стимулирующие выплаты».

В Государственной программе РФ «Развитие образования» на 2011-2015 гг., утвержденной распоряжением Правительства РФ от 07.02.2011 № 163-р «О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 годы», отмечено, что «основное мероприятие 2.4 «Выявление и поддержка одаренных детей и молодежи» направлено на создание условий для развития молодых талантов и детей с высокой мотивацией к обучению как важного условия повышения качества

человеческого капитала страны».

В разделе IX «Предварительная оценка ожидаемой эффективности и результативности предлагаемого варианта решения проблемы» написано: «В результате выполнения Программы в системе образования будут обеспечены: «Создание ресурсов и программ для одаренных детей», «создание 6 центров поддержки одаренных детей при крупных университетах и дистанционных школ при национальных исследовательских университетах»».

Таким образом, сегодня уделяется особое внимание построению общероссийской системы выявления, поддержки и развития одаренных детей. Принята Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов, утвержденная Президентом РФ 03.04.2012 г., утвержден Комплекс мер по реализации Концепции общенациональной системы выявления и развития молодых талантов.

В данной программе по кикбоксингу, ориентированной для работы в СШ предлагается следующий комплекс мероприятий поддержки детей, проявляющих выдающиеся способности в спорте:

1. Под детьми, проявляющими выдающиеся способности в спорте понимаются: учащиеся СШ, являющиеся призерами или победителями соревнований, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на текущий год.
2. Выявление таких учащихся производит тренер-преподаватель на основе сдачи тестов на общую и специальную физическую подготовку, техническую подготовку, по итогам соревнований.
3. Обучение таких детей происходит в течение всего учебного года.
4. По каждому такому ребенку составляется индивидуальный план подготовки, с возможностью его корректировки по итогам системного мониторинга физического развития, степени утомляемости, психологической подготовленности и т.д. Обязательным разделом индивидуального плана подготовки является планирование участия в соревнованиях, в том числе выездных
5. Создание системы мотивационной поддержки. Предполагаются индивидуальные консультации со спортивным психологом.
6. Разрабатывается система поощрений учащегося за спортивные достижения, исходя из его индивидуальных особенностей.
7. Принимаются меры по здоровьесбережению учащегося, исходя из его индивидуальных особенностей.
8. С целью повышения технико-тактического мастерства предполагается проведение мастер-классов.
9. В целях повышения спортивного мастерства организуется сотрудничество СШ с другими физкультурно-спортивными организациями.
10. С целью обмена профессиональной и социально значимой информацией в области одаренности создается общественно-профессиональное сообщество специалистов по работе с детьми, проявившими выдающиеся способности для обмена; профессиональной поддержки и взаимопомощи его участников.
11. Дети, проявляющие выдающиеся способности в спорте зачисляются

учебно-вспомогательный состав СШ в качестве спортсмена-инструктора.

12. Возможно создание специальной системы поддержки детей, проявляющих выдающиеся способности в спорте (стипендии, поездки в оздоровительные профильные лагеря и т.д.).

Работа с детьми с ограниченными возможностями здоровья, с детьми, попавшими в тяжелую жизненную ситуацию

1. Под детьми с ограниченными возможностями здоровья понимают детей с ограниченными физическими возможностями различных категорий.

2. Под детьми, попавшими в тяжелую жизненную ситуацию понимают детей из неблагополучных семей или детей, оставшихся без попечения родителей.

3. Выявление таких детей производит тренер-преподаватель на основе медицинских справок, других официальных документов; на основе собранных данных о социальном неблагополучии.

4. В работе с такими детьми решаются такие основные задачи, как:

- социально-педагогическое исследование с целью выявления детей с ограниченными возможностями здоровья, детей, попавшими в тяжелую жизненную ситуацию;
- социальная адаптация;
- создание необходимых условий для воссоединения с обществом;
- социально-педагогическая защита;
- социально-педагогическая поддержка в семье, формирование личности учащихся;
- социально-педагогическое консультирование детей и их родителей;
- социально-педагогическая профилактика, коррекция и реабилитация.

Важно в работе с такими детьми руководствоваться следующими принципами:

- принцип личностно-ориентированного подхода, основанный на гуманном отношении к личности, уважении прав и свобод, оказании содействия в саморазвитии и социализации личности;
- принцип конфиденциальности, основанный на установлении отношений открытости, сохранении профессиональной тайны между педагогом и учащимся, его родителями, учителями.

Формы проведения работы:

- индивидуальная (консультирование, беседа, опрос, индивидуальные посещения и т.д.);
- групповая (совместные тренировки, спортивно-массовые мероприятия, участие в соревнованиях, организация спортивных праздников и т.д.);
- работа с родителями, опекунами, старшими родственниками и т.д. (основная цель — социализация).

Комплекс мероприятий, проводимых в каникулярное время

1. В период каникул в общеобразовательных школах, профессиональных образовательных учреждениях занятия в спортивной секции по кикбоксингу в СШ идут в обычном режиме, за исключением тех случаев, если в период обучения в образовательной школе и т.д. по каким-либо причинам тренировочная нагрузка была снижена, в этом случае допускается увеличение тренировочной нагрузки не более чем на 10%.

2. Спортивно-массовые мероприятия, соревнования СШ, планируемые в течение учебного года, рекомендуется проводить преимущественно в каникулярное время.

3. В летнее время предполагается реализация соревновательной программы с привлечением обучающихся других спортивных школ.

4. В летнее время предполагается проведение спортивных праздников, в том числе массовых.

4. На базе спортивной школы предполагается организация летних оздоровительных лагерей.

Формирование системы наставничества

Идея использовать наставничество не только в спортивной деятельности, но и в педагогике, в общем, далеко не нова. О «духе товарищества» и «духе школы», как методе воспитания, писали русские прогрессивные педагоги XIX века. Л.Н. Толстой, описывая свой опыт обучения детей в Яснополянской школе, говорил о «неопределённом, почти не подчиняющемся руководству учителя, чем-то совершенно неизвестном в науке педагогике и, вместе с тем, составляющем сущность, успешность учения». Товарищеская среда, коллектив, как нечто целое, обладает нравственной и интеллектуальной силой взаимного влияния, и поэтому способна формировать мнение и ценности ребёнка.

С обратной стороны, осуществление наставничества может быть сопряжено с определённым барьером во взаимоотношениях детей разных возрастов. Об этой проблеме писал в своих трудах С.Т. Шацкий. В его воспоминаниях он, обучаясь в гимназии, «стыдился подходить к своему младшему брату, учащемуся первого класса. Ребёнок страдал от этого, он чувствовал себя одиноким, несчастным, смотрел на него умоляющими глазами, но о помощи не просил».

В исторической ретроспективе проблему коммуникативного барьера между старшими и младшими ребятами пытались решать многие педагоги. С.Т. Шацкий — один из первых педагогов дополнительного образования, размышляющий над проблемой объединения разновозрастных детей. Решая эту задачу, С.Т. Шацкий с коллегами формировали у младших ребят определённое общественное мнение, осуждающее пренебрежительное отношение более взрослых воспитанников. Использование в колонии метода наставничества не только привело к повышению инициативности и активности младших ребят, но и к очевидным положительным результатам в воспитании старших: побуждению чувства заботливости, возникновению братских взаимоотношений и снятию традиционного противостояния между разновозрастными ребятами.

С методологической точки зрения, в феномене наставничества субъектами являются непосредственно сами наставник и наставляемый, или подопечный. В данном случае, наставляемый — младший школьник, имеющий потребность в развитии, в приобретении спортивных навыков и в формировании ценностных ориентаций личности, но не обладающий достаточными ресурсами для того, чтобы эта потребность была удовлетворена. Для достижения спортивной цели ему необходима индивидуальная поддержка, которую ему может предоставить наставник.

В роли наставника, преимущественно, выступают более старшие по возрасту и опытные люди, обладающие важными знаниями и/или навыками, опытом, ресурсами и испытывающие потребность в их трансляции. В спортивных единоборствах в роли наставника выступают более опытные спортсмены, помогающие тренеру-преподавателю и в реализации образовательной деятельности, и при проведении воспитательной работы.

Наставник в спортивной секции не только обладает спортивным мастерством, но и являет собой пример нравственности, хорошо знаком с традициями, правилами, устоями, обладает свойственными спортсменам ценностями

ориентациями личности. Как правило, он имеет длительный стаж занятий и спортивные достижения. Его авторитет закреплён, с одной стороны, в определённых привилегиях, а с другой — в его обязанностях. К привилегиям относят право подъёма флага на соревнованиях, право выводить парад, право осуществлять судейство схваток на учебно-тренировочных занятиях и на соревнованиях и др.

В восточных единоборствах наставничество развито сильнее всего. Спортсменов, имеющих достаточную подготовку для того, чтобы выступать в роли наставника, в иерархии коллектива называют «санпай», что означает «старший ученик». Санпай — правая рука тренера-преподавателя (сэнсея). Он обладает высоким поясом, начиная от 2 кю до черного. Черный пояс — признак мастерства. Квалификация черных поясов тоже разделяется в зависимости от данов, их, как правило, десять. Считается, что наибольших вершин в спорте достиг мастер, у которого черный пояс истерся до белого цвета — цвета чистоты помыслов и полной самоотверженности в спорте.

Наставничество — это двусторонний, взаимообогащающий, взаимонаправленный процесс, который необходим наставнику не менее чем его подопечному. Для наставника возможность осуществления наставничества позволяет ему самому реализовать свои потребности, а именно, потребность «быть увиденным», признанным, понятым; потребность «видеть» — активно наблюдать, воспринимать мир вокруг себя; потребность заботиться о ком-то, проявлять расположение к человеку.

В практике восточных стран наставничество воспринимается как «обмен дарами» и имеет круговую структуру, состоящую из трёх этапов. На первом этапе наставник, щедро делясь опытом и мудростью, «создаёт подарок». Этап «дарения подарка» в странах востока соотносят с «пробуждением». В нашем случае младший школьник испытывает необходимость «получить подарок» от более старшего и опытного наставника. Санпай, в свою очередь, испытывает потребность поделиться своими знаниями, «принести их в дар». На втором этапе испытывающий чувство благодарности младший школьник старается своими поступками доказать, что он достоин «подарка наставника». На третьем этапе подопечный «усовершенствует», развивает, обогащает полученный некогда «подарок», и вот он уже сам санпай, испытывающий потребность передать свой опыт дальше.

По этому принципу строится вся система наставничества в спортивных единоборствах. В той или иной степени, она свойственна всем видам спортивных единоборств, в которых учебно-тренировочные занятия организованы в разновозрастных объединениях. При этом должен соблюдаться ряд принципов:

1. Принцип добровольности принятия своей роли и в отношении наставника, и в отношении наставляемого. Невозможно заставить более опытного спортсмена делиться своими знаниями и опытом, если он сам этого не желает, также невозможно заставить наставляемого принимать безропотно свою роль, если ему претит такая форма обучения.

2. Принцип наличия объединяющих факторов — общности интересов, взаимной заинтересованности и симпатии, взаимного уважения и доверия, эмоциональной близости и чувства привязанности, совместной деятельности.

3. Принцип внутренней готовности. Для более старшего спортсмена эта готовность выражается в желании и возможности взаимодействовать: готовность работать с людьми, наличие потребности в саморазвитии, ответственности и др. Для младшего школьника — наличие ориентации на развитие, открытость новым идеям и др.

4. Принцип наличия положительного эмоционального фона в коллективе и во взаимоотношениях между наставником и младшим школьником. Знания о ценностях спорта, о правильных поступках и качествах личности запоминаются и принимаются младшим школьником намного лучше в атмосфере, где царит уважение, доброжелательные отношения между всеми участниками образовательного процесса.

Использование дистанционных образовательных технологий при реализации программы

В первом квартале 2020 года образовательная система оказалась в сложной ситуации, причиной которой стала эпидемия, связанная с появлением вспышки инфекции COVID-19. Одной из первых мер в дополнительном образовании стало ограничение посещений и перевод учащихся на дистанционное обучение. В объединениях эстетической направленности (музыкальных, художественных школах) в рамках индивидуальных занятий интерактивное обучение было организовать легче — как и раньше, там давались задания, исправлялись ошибки, отрабатывалась техника исполнения. В то же время, для большинства спортивных школ, с их укоренившимися методиками и традициями преподавания, организация дистанционного обучения в логике очного оказалась довольно сложной. Эти затруднения были продиктованы невозможностью объяснить ребёнку новые технические приёмы, потому что во избежание травматизма, на практике, это происходит только в присутствии тренера-преподавателя, под его обязательным контролем и при условии корректировки действий учащихся; недостаточной для занятий площадью помещения в рамках квартиры; отсутствием необходимого инвентаря; отсутствием спарринг-партнеров; нежеланием или отсутствием возможности у родителей помогать учащемуся; большой загруженностью ребёнка в общеобразовательной школе и другими факторами. И если более опытные ребята подросткового и юношеского возраста, из числа учащихся спортивной школы, еще могли каким-то образом отрабатывать технические и тактические показатели, поскольку имели в этой области сформированные навыки, то дети таких навыков не имели.

В преобладающей части спортивных объединений все дистанционное обучение сошло до выполнения ребёнком комплекса общефизической и специально-физической подготовки в рамках выполнения ежедневных заданий под дистанционным контролем. Практически сразу стало понятно, что детям это не интересно. Невольно они были лишены всего того, что мотивировало их к посещению занятий в спортивных объединениях: общения с друзьями, прямого контакта с тренером-преподавателем, игровых тренировок и т.д. В то же время, Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 22 мая 2020 г. (СанПИН 3.1.3.3597-20) были введены ограничения для образовательных учреждений в части проведения, в том числе, и учебно-тренировочных занятий. Охватить дополнительным образованием всех учащихся и при этом соблюсти требования СанПИН, за исключением некоторых случаев, было невозможно, поэтому на уровне учредителей, курирующих деятельность по реализации дополнительных образовательных программ в Камчатском крае, было принято решение продолжить обучение в дистанционном формате.

В то же время, ограничения в части дистанционного обучения коснулись только образовательных учреждений. В школах, подведомственных Министерству спорта (они не имеют статус образовательных), по-прежнему проводились занятия. В отношении них действовали только количественные ограничения — им было запрещено собирать одновременно в спортивном зале более 20 человек. Тогда как

спортивные школы образовательной направленности имели право собирать одновременно только детей, учащихся в одном классе одной школы. На учебно-тренировочном занятии из группы численностью 25-30 человек при этом условии могло заниматься 4-5 учащихся, остальным было предложено дистанционное обучение. Вполне ожидаемо начался отток учащихся в направлении школ, реализующих не образовательные программы, а программы спортивной подготовки.

Педагогами спортивной школы неоднократно отмечалось необходимость проведения в период дистанционной работы таких занятия, которые представляли бы интерес для учащихся. Наибольшую заинтересованность среди учащихся имели такие занятия, в которых акцент был смещен на блок теоретической работы и на формирование у учащихся нравственности.

В организации дистанционной деятельности по формированию ценностных ориентаций учащихся наибольший интерес вызвал проводимый педагогами спортивной школы единоборств челлендж. Челлендж (пер. с англ. Challenge), в буквальном смысле означает сложное задание, которое необходимо выполнить. Челлендж, как «брошенный Другим и принятый Тобой вызов» — проблемная ситуация, сложная задача, требующая от участника мобилизации сил для ответного творческого решения — более успешного результата, по сравнению с результатами других участников или же своих собственных, демонстрируемых ранее.

Челлендж представляет собой специфический жанр роликов, размещаемых в Интернет-сети. Вначале задания записываются тренером-преподавателем на камеру, затем они размещаются в популярных социальных сетях и мессенджерах, чаще всего в WatsApp, Viber, Telegram и др. Задание предполагает определённый уровень сложности, носит соревновательный характер, может передаваться по эстафете, усложняться в процессе выполнения. Например, тренер-преподаватель может адресовать челлендж как группе учащихся, так и отдельному человеку или семье. Те, выполнив его, в свою очередь, могут передать его другому учащемуся, предложив выполнить задание быстрее и качественнее. Благодаря характерной для челленджа соревновательной конкуренции, ему сопутствует творческая активность, положительные эмоции и чувства, азарт эстафетной деятельности.

В период дистанционного обучения спортивной школе единоборств проводились челленджи спортивной направленности и челленджи, содержащие в своей основе кейс-задачи. Челлендж спортивной направленности предполагал выполнение сложно координированного физического упражнения и был направлен на формирование ценностных ориентаций личности на твердую волю, активную деятельную жизнь, здоровье, успешность, дисциплинированность и самоконтроль. Челлендж, основанный на кейс-задаче, проводился с целью формирования ценностных ориентаций на нравственные проявления, великодушие, заботу о других, наличие хороших и верных друзей, воспитанность, честность, смелость в отстаивании своих взглядов, патриотизм.

Немалую роль при проведении челленджа играли данные педагогом методические рекомендации, в которых разъяснялось содержание предлагаемых к формированию ценностных ориентаций, формировался психологический настрой, оговаривались качественные и количественные условия выполнения, порядок выявления победителей и другие критерии.

Приведём в качестве примеров челленджа задания, предлагаемые педагогами МБУ ДО «Спортивная школа № 5» г. Петропавловска-Камчатского.

1. Челлендж «Самый сильный».

П.:

— *Здравствуйте, ребята. Мы сегодня с вами соревнуемся на звание самого сильного каратиста. Быть сильным человеком очень важно. Сила в каратэ — залог вашей успешности. Чтобы стать очень сильными, мы, как настоящие спортсмены, будем серьезно тренироваться. Ведь все зависит только от нас.*

Я сегодня хочу показать вам новое упражнение. Оно сложное, но я уверена в том, что, если вы постараетесь, вы сможете его выполнить.

Педагог показывает упражнение «Пистолет». Исходное положение — стоя. Поочередно педагог приседает на одной ноге. Вторая в это время прямая, вытянута вперед.

П.:

— *Я смогла присесть без поддержки 4 раза. А сколько раз сможешь выполнить это упражнение?*

Как вариант, челлендж адресовывается кому-то из учащихся.

П.:

— *Лучше будет, если ты покажешь свое видео всем учащимся, отправив его в группу WhatsApp.*

2. Челлендж «Как бы я поступил»

П.:

— *Здравствуйте, ребята. Я хочу вам рассказать одну историю. Как-то на тренировку пришла новая девочка Оля. У нее не очень хорошо получались упражнения, на разъяснения ушло много времени и поэтому тренер не разрешил в конце занятия ребятам поиграть. Ребята расстроились и обиделись на Олю. Девочке это было очень неприятно, она не считала себя виноватой и решила на тренировки больше не приходить.*

Ситуация для наглядности представлена на иллюстрированном слайде или анимацией.

П.:

— *Помогите мне найти выход из этой ситуации. Я задам вам несколько вопросов. Но помни! Ответы на них должны быть искренние и не должны повторять ответы других. Победит в челлендже самый интересный и правдивый ответ.*

1. *Правильно ли сделали ребята?*

2. *Что чувствовала девочка Оля?*

3. *Что можно было сделать, чтобы Оля почувствовала себя частью дружного спортивного коллектива?*

Вопросы для наглядности размещены на слайде.

П.:

— *Ответы мы будем давать по очереди. Главное помните, что они должны быть оригинальными и не повторяться. Кто ответит первым?*

Часто к решению задач, поставленных педагогом, присоединяются и их родители, братья и сёстры. Так в формате дистанционного обучения реализуется

работа с родителями учащихся, влияющими на итог деятельности по формированию ценностных ориентаций личности.

Другим ресурсом в решении задач формирования нравственных ценностных ориентаций можно обозначить средства сетевого образовательного пространства и использование ИТ-технологий в образовательной деятельности. Эффективный материал, с точки зрения исследуемой проблемы, можно подготовить с помощью сетевых офисов, например, такого как [leaningApps.org](http://leaningapps.org). В рамках занятия здесь можно ознакомить детей с содержанием предлагаемой к формированию ценностной информации, создав при этом благоприятный эмоциональный фон при использовании музыкального и видео сопровождения. По окончании просмотра учащиеся могут пройти тестирование на предмет понимания пройденного материала. Например, рассматривая такое понятие, как внутренняя сила, можно дать ему характеристику с точки зрения волевых проявлений, дисциплины, самоконтроля, здоровья и активной деятельной жизни, а самое главное — ресурс обладает техническими возможностями представить эту информацию в эмоционально окрашенном виде. Важно в формате дистанционного обучения получать от детей обратную связь. Здесь это можно реализовать путём заполнения раздела «Ответы на вопросы». Учащиеся, отвечая на вопросы, «проживают» изученный материал, формируя в своём сознании положительное отношение к озвученным ценностям.

Воспитывать ценностные ориентации детей можно средствами создания или использования уже готовых роликов, нацеленных на ознакомление и мотивирование учащихся по отношению к формируемым ценностным ориентациям личности. Определённые проблемы здесь представляет техническая сторона. Создать такой ролик самостоятельно в высоком качестве непросто. Не все педагоги имеют качественную технику для видеозаписи, мощный компьютер для создания мини-фильма, режиссерские способности и т.д. Чаще тренеры-преподаватели используют созданные другими авторами и размещённые ими же в сети Интернет материалы. Но, по причине переизбытка информации в социальных сетях, отсутствии личного посыла от тренера-преподавателя заимствованные ролики не вызывают такого интереса у детей и их родителей.

Более эффективным в интерактивной деятельности по формированию ценностных ориентаций детей является размещение тех же роликов или других форм мультимедиа в индивидуальном Интернет-блоге тренера-преподавателя и/или Интернет-блоге спортивной школы. Основная целевая аудитория в этой форме коммуникации — самостоятельно просматривающие социальные сети дети 10-11 лет и родители учащихся, как значимые взрослые, влияющие на деятельность по формированию ценностных ориентаций детей. Интернет-блог — это сетевой дневник, состоящий из записей текста, изображений и мультимедиа в обратном хронологическом порядке. В блоге есть возможность публикации отзывов (комментариев) посетителями, что делает блог средой сетевого общения.

Ведение в социальных сетях блога спортивной школы, помимо прямой отсылки к предлагаемым к формированию ценностным ориентациям, формирует имидж, репутацию, позитивное отношение к школе, обладает информационной функцией, в том числе раскрывает вопросы специфики спортивных единоборств, весь спектр предлагаемых школой услуг, имеющих традиции, обычаев и т.д. В таком

контексте традиции выступают как феномен, посредством которого возможно формирование у коллектива и каждого его члена личностных качеств и ценностных ориентаций. В формате дистанционного обучения в Интернет-блоге можно раскрыть разнообразные вопросы: содержания символики спортивного объединения, стилистики оформления спортивного помещения, предписанного свода правил в части внешнего вида (опрятности; наличия чистой, выглаженной формы и т.д.), поведенческих проявлений, проводимых мероприятий и др. В отношении родителей Интернет-блог, как форма коммуникации, показал себя эффективнее, чем общение в рамках родительских собраний, информационная рассылка и другие формы информирования. Содержание материалов не регламентировано никакими требованиями и носит, скорее, не официальный, а публицистический характер. Возможность оставлять комментарии под постами позволяет спортивной школе своевременно понимать настрой, получать оценку своей деятельности и реагировать на нее, в случае необходимости, качественными изменениями.

Интернет-блог тренера-преподавателя, организованный с целью воспитания желаемых ценностных ориентаций детей, должен содержать убедительную, вызывающую положительный настрой и направленную в нужное русло информацию. Специфика дополнительного образования спортивной направленности определяет педагога как несомненного лидера. Явление «текучести контингента», свойственное именно системе дополнительного образования, в которой обучение производится по желанию ребенка, предполагает формирование «костяка» учащихся из числа тех, кому импонирует данный вид спорта, тренер-преподаватель, коллектив учащихся, существующие отношения, свод правил и традиций. В таком контексте личность тренера, как значимого взрослого, его ценностные ориентации становятся ведущими факторами. Невозможно транслировать, предположим, преимущественно ценностные ориентации на приятное времяпровождение и материальные ценности и при этом рассчитывать на эффективность в формировании волевых и гражданско-патриотических ценностных ориентаций.

Благотворно влияет на результат формирования ценностных ориентаций детей средством Интернет-блога трансляция успехов учащихся, наиболее интересных эпизодов учебно-тренировочных занятий. Похвала и одобрение является мощным средством педагогического воздействия при повышении мотивации учащихся в деятельности по формированию ценностных ориентаций личности. Связано это с тем, что дети ориентируются, в большей степени, в своих поступках на реакцию взрослых, а не на собственные представления о моральных нормах и ценностях. Выделение успехов учащихся также благотворно влияет на отношение к направленности воспитательной работы и родителей, способствует формированию доброжелательных взаимоотношений и позволяет рассчитывать на поддержку и помощь при организации деятельности по формированию ценностных ориентаций личности.

Еще одним ресурсом в деятельности по формированию ценностных ориентаций личности являются созданные тренером-преподавателем или готовые, размещенные в сети Интернет, веб-квесты. Как правило, веб-квест — проблемное задание с элементами ролевой игры, состоящее из нескольких этапов, для выполнения которого используются ресурсы Интернета. Основу веб-квеста, организованного с целью формирования ценностных ориентаций личности,

составляют вопросы, кейс-задачи, головоломки, воспитывающие ситуации. Чаще в педагогической деятельности в формате дистанционного обучения используются краткосрочные веб-квесты. Веб-квесты можно создавать на различных платформах: Learnis («Выбраться из комнаты»), LearningApps (квест-викторины), Genially («Путешествие по карте»), Padlet, Linoit (виртуальная доска) и на других платформах. В качестве примера можно привести веб-квест, созданный в формате «Выбраться из комнаты» на платформе Learnis. Ребёнку предлагается ряд заданий, которые нужно найти в комнате, передвигая вещи, открывая мебель и т.д. При правильном ответе на все задания учащийся получает набор цифр (код), при помощи которого он сможет пройти в другую дверь. Задания оформляются в виде картинок, кодируется правильный ответ и при правильном выполнении ребёнок успешно проходит веб-квест. Например, формируя ценностную ориентацию личности на наличие хороших и верных друзей, можно предложить следующие задания:

Задание 1. Денис на тренировке по рукопашному бою проиграл схватку Вите. Он был не согласен с мнением судьи и поэтому проигрыш его обидел. Вечером, выгуливая собаку, Денис увидел, как Витя отбирает у хулигана свой велосипед. Какой поступок Дениса в этой ситуации будет правильным?

- А) пройти мимо;
- Б) заставить залаять собаку;
- В) подойти к Вите и отстоять перед хулиганом его велосипед.

Задание 2. О чем написала стихотворение Н. Галишникова?

Я проснулся утром рано и решил: «Спортсменом стану!

Буду плавать, бегать, прыгать. Как Брюс Ли – ногами дрыгать

Как Кличко – на ринге драться, как Шумахер – в карте мчаться.

Друга позову с собой. С ним мы вместе неизменно.

Будем мы соревноваться, но при этом не ругаться.

Ведь друзьями оставаться всегда нам нужно непременно».

- А) про настоящих друзей;
- Б) про развлечения;
- В) про смелость.

Таким образом, деятельность по формированию ценностных ориентаций учащихся в условиях дистанционного обучения преимущественно сосредоточена на использовании возможностей сетевого пространства. Такой формат организации воспитательной деятельности интересен учащимся, является оригинальным для сферы дополнительного образования спортивной направленности и позволяет одновременно задействовать все стороны образовательного процесса: детей, родителей и педагогов. Ключ к успеху — отсутствие монотонности, способность синергетически мыслить, быстро изменяться и рассматривать образовательную систему всесторонне, с позиций использования разнообразных средств и подходов в образовательной деятельности.

Реализация программы в сетевой форме

Формат сетевого взаимодействия — действенное средство в поиске дополнительных ресурсов для решения новых задач, стоящих перед образовательными организациями. Крайне актуальным является вопрос укрепления физического и духовного здоровья обучающихся, проявления нравственных качеств, формирования моральных норм и нравственных ценностей. В решении этих проблем может помочь богатый арсенал средств, которым обладают спортивные единоборства во всём их многообразии.

Исходя из практического опыта, мы можем говорить о том, что в традиционно в спортивных школах Камчатского края сетевое взаимодействие с образовательными организациями сосредоточено, в основном, на проведении учебно-тренировочных занятий с учащимися. В таком контексте понятие сетевого взаимодействия регламентируется ст. 15 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», где под сетевой формой реализации образовательных программ понимается организация обучения с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность¹. Юридически право проводить учебно-тренировочные занятия оформляется посредством заключения договора безвозмездного пользования нежилым помещением и, в некоторых случаях, договором о сотрудничестве.

С принятием Федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС) роль дополнительного образования существенно изменилась. В ФГОС, наряду с требованиями к содержанию образования в документе обозначены требования к условиям его осуществления, к обеспечению духовно-нравственного развития, воспитания, социальной самоидентификации. То есть к тем направлениям, которые можно реализовать посредством интеграции общего и дополнительного образования и организацию внеурочной деятельности.

Порядок реализации основных и общеобразовательных программ в сетевой форме представлен в утвержденных Министерством просвещения России Методических рекомендациях. Здесь сетевое взаимодействие рассматривается с точки зрения совместной реализации образовательных программ. В СШ № 5 такое сотрудничество оформляется посредством заключения договора о сетевом взаимодействии, в котором, помимо реализации образовательных программ указаны и другие направления. Например, сотрудничество между нами и Пионерской школой сосредоточено, в том числе, на проведении спортивных мероприятий и организации службы медиации. С Центром психологической коррекции и реабилитации у нас заключен договор сетевого взаимодействия на реализацию нашими сотрудниками разработанных Центром психолого-педагогических программ при консультационной поддержке психологов Центра.

Вероятнее всего оформление договора сетевого взаимодействия может быть направлено на реализацию образовательной программы в области спортивных единоборств. Таким образом возможно решение совместных задач по формированию

¹ "Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме" (утв. Минпросвещения России 28.06.2019 N МП-81/02вн) (Дата обращения 09.03.2021)

нравственности, волевых качеств, трудового и физкультурно-спортивного воспитания и других направлений.

Арсенал воспитательных воздействий в спортивной школе единоборств необычен и тем самым может представлять интерес для потребителей образовательных услуг.

Задачи экологического воспитания решаются во время организации учебно-тренировочных сборов. Ребята путешествуют и тренируются в живописных природных уголках Камчатского края: выезжают на Тихий океан, поднимаются на водопады, посещают источники, «снежники» вулканов и т.д. Камчатка, дальний уголок России — удивительный край, с большим разнообразием красивейших мест, богатой флорой и фауной. У того, кто хоть один раз побывал в этих заповедных местах, навсегда сформируется любовь к природе и ее уникальным красотам.

Маршруты по Камчатке пользуются популярностью как у приезжих с других городов России и других стран гостей, так и среди местных жителей. Как следствие, в этом первобытном уголке с реками, в которых плавают косяки лососей, с большой популяцией камчатских медведей и изобилием дикоросов, к большому сожалению, можно встретить много бытового мусора. Большое его количество и на побережье Тихого океана, куда его выносит волной. Среди знатоков туристического дела, не понаслышке знакомых с этой проблемой, принято проводить экологические акции по наведению чистоты. К подобным мероприятиям присоединяются и ребята, живущие в спортивном лагере. Они с удовольствием наводят порядок в близлежащих местах и, при этом, каждый раз удивляются людям, которые так небрежно относятся к природе.

Задачи трудового и физического воспитания решаются посредством погружения детей в учебно-тренировочный процесс. Спорт — это труд, порой тяжелый и изнурительный. Только так можно прийти к успеху. Там, где есть спорт — там всегда активный и здоровый образ жизни. Такого подхода мы требуем как по отношению к тренерам, так и по отношению к детям.

Как правило, спортивные школы открыты для диалога и всегда рады возможности организовать совместную работу в рамках сетевого взаимодействия. Поиск возможных вариантов, совместных точек соприкосновения повышает эффективность решаемых в партнерстве задач и максимальной способствует реализации образовательных программ.