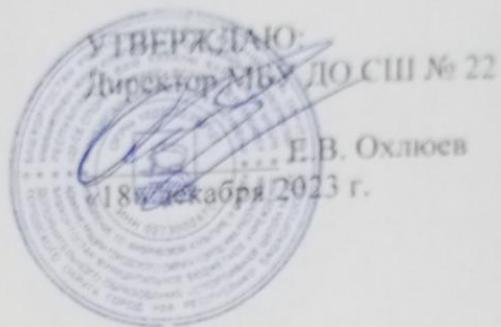


Рассмотрено
на заседании педагогического совета
МБУ ДО СШ № 22
Протокол № 3 от 18.12.2023 г.



Дополнительная общеразвивающая программа по кикбоксингу

для занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе
срок реализации – весь период

Составитель: Арсентьева Мария Анатольевна, старший тренер-преподаватель отделения
кикбоксинга высшей квалификационной категории

УФА

2023 год

Паспорт программы:

- Программа для спортивных школ (СШ) по кикбоксингу
- Руководитель - Шестаков К.В.- президент федерации кикбоксинга Республики Башкортостан, кандидат педагогических наук, тренер высшей квалификационной категории.
- Рецензент - Максимов Г.М. - доцент кафедры физвоспитания УГАТУ, исполнительный директор Федерации кикбоксинга Республики Башкортостан, тренер высшей квалификационной категории.
- Адрес: г. Уфа- 450061, ул. Первомайская, д. 51
- Автор: Арсентьева Мария Анатольевна, старший тренер отделения кикбоксинга высшей квалификационной категории.
- Целевые группы - для занимающихся в возрасте от 6 лет на спортивно-оздоровительном этапе.
- Цель программы: внести желательные изменения в опыт, понимание (образ мышления) и поведение (образ жизни) занимающихся. В программе объединяются обучение, воспитание и развитие, обеспечивающие готовность личности к выполнению социальных и профессиональных задач. Индивид осваивает систему ценностей, знаний, умений и навыков, соответствующих его интересам и общественным ожиданиям.
- Срок реализации программы – без ограничения
- Уровень реализации: спортивно-оздоровительная направленность.
- Краткое содержание программы:

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций.

Программа для спортивных школ рассчитана на занятия в группах спортивно-оздоровительного этапа. Численный состав занимающихся, объем тренировочной работы, норматив оплаты труда инструктора по спорту за работу в группах устанавливаются администрацией в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность спортивных школ.

Основные задачи спортивно- оздоровительного этапа подразумевает работу со всеми желающими, имеющие познавательный интерес и мотивацию к изучению кикбоксинга.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для спортивных школ (СШ) по кикбоксингу составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 28.02.2008 N 14-ФЗ. Типовым положением о дополнительном образовании детей (Постановление правительства РФ от 07.03.1995 г. № 233 с изменениями в 2008 г.), нормативными документами Министерства образования РФ «Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ» от 25.01.1995 г. и Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму (за № 390 от 28 июня 2001 г.) Программы для СШ должны содержать нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы подготовки юных спортсменов.

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

Цель программы - внести желательные изменения в опыт, понимание (образ мышления) и поведение (образ жизни) занимающихся, где объединяются обучение, воспитание и развитие, обеспечивающие готовность личности к выполнению социальных и профессиональных задач. Индивид осваивает систему ценностей, знаний, умений и навыков, соответствующих его интересам и общественным ожиданиям. Обучаемость включает в себя способности к научению, запоминанию, ассоциации и упражнению Программа предусматривает поэтапное развитие способностей.

Настоящая программа, непосредственно связанная с развитием кикбоксинга как вида спорта, и так и формированием здорового образа жизни для спортивно-оздоровительных групп,

СШ имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с занимающимися.

Принципы комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, медицинского контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала на спортивно-оздоровительном этапе, чтобы обеспечить в тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от индивидуальных особенностей занимающегося, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной задачи.

Кикбоксинг (бокс с ударами ногами) - этот вид единоборств зародился в середине 70-х, практически одновременно в США и Западной Европе. У истоков стояли такие видные мастера, как Брюс Ли, Чак Норрис.

На сегодняшний день в мире существует множество профессиональных федераций кикбоксинга. Самые представительные и многочисленные - ISKA, WAKO, WKA. Любительский кикбоксинг наряду с профессиональным культивирует только WAKO. В настоящее время WAKO объединяет более 70 национальных федераций стран всех континентов и ставит задачи добиться в ближайшее время включения кикбоксинга в число Олимпийских видов спорта.

Большой интерес к кикбоксингу вызывают универсальные возможности для профессионально-личностного роста спортсмена. Кикбоксинг состоит из пяти дисциплин:

1. ПОИНТФАЙТИНГ (ПОЛУ-КОНТАКТ)
2. ЛАЙТ-КОНТАКТ (ЛЕГКИЙ КОНТАКТ)
3. ФУЛЛ-КОНТАКТ (ПОЛНЫЙ КОНТАКТ)
4. ФУЛЛ-КОНТАКТ С ЛОУ - КИКОМ
5. СОЛЬНЫЕ КОМПОЗИЦИИ

ПОИНТФАЙТИНГ. Поединок по поинтфайтингу проводится с остановками после каждого точного попадания для начисления очков. Это техника одного удара (сходство с бесконтактными видами кикбоксинг), так как, согласно правил соревнований, засчитывается только первый, достигший цели, удар. Соперники стараются переиграть друг друга за счет превосходства в скорости, технике, тактике. В технике семи контакта в основном применяют фехтующую технику ног, технику преследования передней ногой, подсечки и одиночные удары руками.

Эта дисциплина не ограничена в освоении возрастом и полом занимающихся, так как она абсолютно безопасна из-за отсутствия полного контакта, надежности защитных средств. Поинтфайтингом можно заниматься с 6-7 лет.

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

Высокие требования к физической подготовке спортсмена (быстроте, выносливости, ловкости), боксерской подготовке ограничивают возраст занимающихся этой дисциплиной. Лайт- контактом рекомендуется заниматься как юношам, так и девушкам начиная с 10-12 лет.

ФУЛЛ-КОНТАКТ. Поединки по фулл - контакту проводятся в полный контакт без остановки времени для начисления очков. Это техника мощных серийных ударов ногами и руками с высокой плотностью боя. На основании правил соревнований, засчитываются все удары, достигшие цели, в том числе и нокаутирующие. Техника фулл- контакта состоит из серийной работы руками и ногами с применением акцентированных ударов на всех боевых дистанциях.

Фулл-контактом рекомендуется заниматься как юношам, так и девушкам начиная с 12-14 лет.

ФУЛЛ-КОНТАКТ С ЛОУ-КИК. Поединки по фулл-контакту с лоу-кик проводятся в полный контакт с ударами по ногам по внешней и внутренней стороне бедра, без остановки времени для начисления очков. Это техника мощных серийных ударов ногами и руками с высокой плотностью боя сильно меняет тактику и подготовку к поединку.

Фулл-контактом с лоу-киком рекомендуется заниматься как юношам, так и девушкам начиная с 12-14 лет.

СОЛЬНЫЕ КОМПОЗИЦИИ. Сольные композиции - демонстрация самых зрелищных элементов техники единоборств под музыкальную форму в форме имитации боя с воображаемым противником (сходство с выполнением КАТА в кикбоксинге и форм УШУ); продолжительностью от 30 сек. до 1 мин.

Эта дисциплина доступна всем без исключения, занимающимся кикбоксингом. Начало занятий с 6 лет.

Предлагаемая программа по кикбоксингу включает нормативную и методическую часть и охватывает все стороны тренировочного процесса. В нем раскрывается структура.

Нормативная часть программы

Программа для спортивных школ (СШ), разрабатывается на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ.

Основные задачи спортивно- оздоровительного этапа - подразумевает работу со всеми желающими, имеющие познавательный интерес и мотивацию к изучению кикбоксинга.

Таблица 1

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

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец тренировочного года
СОГ	любой	От 6 лет	Не более 20	6 часов	отсутствуют

Особенности усвоения программы:

Занимающийся не должен форсировать данный процесс обучения. Ему следует, насколько возможно, осознать и понять каждое отдельное движение. Любой занимающийся может развивать и совершенствовать свой морально-волевой, эмоциональный, технический и физический уровень на протяжении многих лет, где возможности развития личности через кикбоксинг неограниченны. Тренировочный процесс сводится к освоению базовых техник и включает в себя все аспекты специальной и общей физической подготовки, учтены все внешние и внутренние факторы воздействия на организм спортсмена. В программе отработаны вопросы личностного становления спортсмена кикбоксера с учётом индивидуальных особенностей:

- анатомо-физиологических (рост, вес, анатомическое строение),
- психических (тип нервной деятельности, и т. д),
- психологические (особенности мотивации, конфликтность, ценностные ориентации, и т.д.)
- социально-бытовых (условия жизнедеятельности, социальная среда, материальное обеспечения тренировочного процесса).

Таблица 2

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества		Возраст, лет													
		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
1.	Рост							+	+	+	+	+			
2.	Мышечная масса							+	+	+	+	+			
3.	Быстрота					+	+	+	+	+	+				
4.	Скоростно-силовые качества							+	+	+	+	+			
5.	Сила								+	+	+	+	+	+	
6.	Статическая сила										+	+	+	+	
7.	Скоростная сила									+	+		+	+	
8.	Динамическая сила										+	+		+	
9.	Выносливость (аэробные возможности)													+	
10.	Анаэробные возможности					+	+	+				+	+	+	
11.	Гибкость	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
12.	Координационные способности				+	+	+	+	+	+	+	+	+		
13.	Равновесие	+	+	+	+		+	+	+	+	+				
14.	Точность	+	+	+	+	+					+	+	+		

Таблица № 3

Тематический план подготовки на год кикбоксинг

Группа	Теория	ОФП	СФП	Спарринги соревнования	ТТМ	Судейская практика	Всего часов за год
СОГ	24	90	50	8	62	-	234

*количество часов в группе может незначительно изменяться, в зависимости от уровня подготовленности учащихся, целей, задач и условий тренировочного процесса

*общее количество часов содержания определяется положением соответствующего учреждения, в данной программе указано примерное количество часов исходя из нормативных документов, накопленной практики работы ведущих специалистов в области кикбоксинга;

* часы в таблице указаны с учетом совмещения работы над школой базовых движений, специальной физической подготовки, технико-тактического мастерства и специальных подготовительных упражнений.

ОФП - общая физическая подготовка

СФП - специальная физическая подготовка

ТТМ - технико-тактическая подготовка

ТЕОРИЯ - необходимые теоретические знания

СПАРРИНГИ, СОРЕВНОВАНИЯ - общее время, затраченное на поединки

Воспитательная работа и психологическая подготовка

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.

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

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. В процессе занятий с юными спортсменами все большее значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение занимающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

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.

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.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления серьезных для его состояния трудностей.

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

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, 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 тренера. 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 занимающихся, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности.

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 тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

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

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Программный материал для практических занятий

В данном разделе программы приводится перечень основных средств и методов общей, специальной физической и технико-тактической подготовки. Наиболее универсальным тренировочным средством для занимающихся спортивно-оздоровительного этапа являются подвижные и спортивные игры. Они должны занимать наибольшее время в тренировочном процессе. Применение игрового метода в подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и относительно небольшое количество стандартных ситуаций создает необходимые условия для развития координационных способностей.

Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные воспитательные задачи; содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения); дозировка нагрузки и режим её выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанций), продолжительность и характер пауз отдыха и др.); методические указания (возможные ошибки при выполнении упражнения и способы их устранения); организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование). В основной части занятия концентрируются упражнения конкретной преимущественной направленности.

Таблица № 4

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

Виды подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
Общая физическая	80%
Специальная физическая	5%
Технико-тактическая	15%

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА

Мотивационный этап (установка на деятельность)

Тренер (инструктор по спорту) формирует у занимающихся мотив достижения успеха. Ситуация успеха, связанная с мотивационной сферой, на данном этапе определяется в основном психологическими аспектами индивидуальности спортсмена. Сумев создать устойчивую внутреннюю мотивацию к спортивной деятельности, тренер (инструктор по спорту) приобретёт надёжного союзника в лице воспитанника.

Особенности сенсорного восприятия

Часто занимающиеся во время общения с тренером (инструктором по спорту) начинают смотреть в сторону или «закатывать глаза к потолку». Эта реакция не случайна и является важным сигналом для обучающегося. Отвёл глаза в сторону во время показа или объяснения — нет интереса к тренеру (инструктору по спорту) и его информации. Большинство тренеров (инструкторов по спорту) используя методы педагогики, пытаются привлечь внимание спортсмена ускорением темпа и громкости речи. Обучаемый же в этот момент перерабатывает ту информацию, которую не

успел переработать. В данный время он не воспринимает речь тренера (инструктора по спорту). Более того, ускорение речи тренером (инструктором по спорту) может восприниматься спортсменом как своеобразную агрессию по отношению к нему. Возникает раздражение и защитная реакция. Если во время разговора глаза занимающегося уходят в сторону, сделайте паузу. Дайте ему возможность усвоить полученную информацию.

Результативный этап (сравнение предполагаемой оценки с реальной)

Этот этап деятельности тренера (инструктора по спорту) является диагностирующим, он определяет прогнозы на будущее. Занимающийся также корректирует свою деятельность при помощи тренера (инструктора по спорту): его осознанное отношение к итогам должно стать стимулом к предстоящей деятельности.

Перед тренером (инструктором по спорту) стоит задача организовать работу таким образом, чтобы обратить результат предыдущей деятельности спортсмена в эмоциональный стимул, в осознанный мотив для выполнения следующего задания.

Итог тренировочной работы обычно сводится к оценке. Тренер (инструктор по спорту) оценивает по разным параметрам деятельность занимающегося в микроцикле, мезоцикле и макроцикле. Но при этом надо учесть, что особенно важно для юного спортсмена. А спортсмену важно мнение тренера (инструктора по спорту) не только о качестве движений и итогов по результатам деятельности за определённый период, но и оценка его усилий. Не оценить усилия занимающегося в присутствии группы, причина для ослабления внутренней мотивации.

Для спортсмена важно, имеет ли оценка личностный смысл. Когда его ругают или хвалят, из кратковременной памяти воспроизводится тот рисунок межцентральных взаимодействий в коре мозга, который был в момент деятельности. Запускают этот сложный механизм эмоции.

Эти процессы четко проявляются у мальчиков. Слово «молодец» для них наиболее значимо. При этом в коре головного мозга мальчиков повышается общий уровень функциональной активности и усиливаются межцентральные взаимодействия в передних отделах коры головного мозга, особенно в ассоциативных зонах правого полушария, играющего важную роль в стабилизации эмоциональных состояний.

У девочек совершенно иная организация межцентральных взаимодействий в коре больших полушарий - у них повышается уровень функциональной активности не передних, а задних отделов коры (а также слуховых отделов левого полушария, играющих важную роль в понимании значения слов). Для девочек положительная оценка является менее значимой, у них активизируются только центры, отвечающие за поиск смысла слова. Девочкам следует давать положительные оценки, имеющие сильный эмоциональный компонент, например «умница».

Для мальчиков очень важно, что оценивается в их деятельности, а для девочек - кто их оценивает и как. Мальчиков интересует суть оценки, а девочки более заинтересованы в эмоциональном общении со взрослыми. Для девочек важно, какое они произвели впечатление.

Когда мы оцениваем мальчика, он вновь переживает те фрагменты деятельности, которые оцениваются. Для мальчика не имеют смысла оценки типа: «Я тобой не доволен». Мальчик должен знать, чем конкретно вы не довольны, и вновь «проиграть» в мозгу свои действия. Девочки эмоционально реагируют на любые оценки, при этом у них активизируются все отделы мозга.

Любой педагогический процесс двухсторонний. Его успех одинаково зависит как от тренера (инструктора по спорту), так и от спортсмена.

Изучение специальной литературы и анализ практической работы тренеров выявили, что существующая методика начального обучения в кикбоксинге часто не учитывает возрастных особенностей юных спортсменов, во многом повторяет методику обучения взрослых кикбоксеров. Направленность занятий с юными кикбоксерами должны определять анатомо-физиологические особенности спортсменов на разных этапах многолетней подготовки.

Выделяются следующие возрастные особенности юношества в предпубертантном периоде. К ним могут быть отнесены следующие: повышенная эмоциональность ребенка, легкость образования условно-рефлекторных связей и их переделки, развитие моторики все это обуславливает доступность изучения сложных технических действий. Общая работоспособность в этом возрасте достаточно высока, но достигается большим, чем у взрослых, напряжением вегетативных функций организма, и, прежде всего, кардиореспираторной системы. Медленное вращивание и медленное восстановление после больших нагрузок обуславливает увеличенные по времени разминку и интервалы отдыха между интенсивными тренировками.

В процессе формирования технической подготовленности следует учитывать то, что в данном возрасте не закончилось формирование скелета. Неравномерная нагрузка на левую и правую стороны может вызвать деформирование в осанке. Кроме того, недооценка сторонности выполнения двигательных действий приводит к формированию значительного уровня технической асимметрии, что нежелательно не только в связи с возможной деформацией осанки, но и по причине отрицательного воздействия на спортивный результат.

Строя тренировочный процесс тренер должен рассматривать его как систему, требующую соблюдения следующих принципов и методов:

- воспитания в тренировочном процессе
- системности обучения
- сознательности и активности
- единства конкретного и абстрактного » прочности овладения знаниями
- наглядности
- последовательности
- коллективного характера обучения
- доступности
- объяснительно-иллюстрационный метод " репродуктивный (воспроизводящий)
- метод проблемного изложения
- частично-поисковый метод
- идеомоторный метод
- метод расчлененного упражнения
- постепенности повышения объемов нагрузки.

Остановимся подробнее на каждом из них, применительно к заявленной теме.

Принцип воспитания в тренировочном процессе выражает необходимость обеспечить наиболее благоприятные условия для развития познавательных навыков (воображение, памяти, логического мышления, и т.д.) спортсменов, формирования у них высокой нравственности как основы повседневного поведения.

Принцип систематичности обучения и связь его с практикой заключается в органическом сочетании спортивных систематических занятий с последовательным овладением трудовыми навыками.

Систематичность при разучивании упражнений достигается методически правильном распределении материала в процессе обучения. Регулярность использования всех форм физической культуры обеспечивается многократным повторением упражнений. Перерывы между занятиями и тренировками не должны превышать 2-3 дней. Иначе занятия не дадут эффекта и снизят уровень физической подготовленности занимающихся.

Принцип сознательности и активности спортсменов подразумевает сочетание активности и сознательности, их самостоятельности с руководством тренировочным процессом со стороны тренера. Этот принцип предполагает развитие спортсменов как самостоятельно мыслящих личностей, поэтому тренеру необходимо уделять самое серьезное внимание развитию их умственных способностей: самостоятельному изучению спортивной, научной литературы, оценки тренировки, соревнования. Развитию самостоятельности спортсменов в немалой степени способствуют выполнение домашних заданий, направленных на решение текущих тренировочных задач или подготовка к следующим тренировочным циклам.

Принцип активности означает целеустремленное участие занимающихся в учебном процессе, что достигается следующими условиями:

- а) четкостью процесса обучения, живым и интересным проведением занятий, повышением внимания спортсменов, заинтересованности в успешном выполнении упражнений;
- б) применением состязательности и приданию обучению увлекательности, эмоционального подъема, проявлению значительных волевых усилий.

Самостоятельное выполнение упражнений закрепляет успех в заинтересованности обучения и воспитания спортсменов.

Принцип прочности освоения знаний предполагает прочное овладение умениями и навыками при напряжении всех познавательных сил, в частности воображения, памяти, активного логического мышления, а также способности мобилизовать имеющиеся спортивные знания для выполнения работы на тренировке и в момент соревнований.

Принцип прочности означает закрепление сформированных двигательных навыков, сохранение высокого уровня развития физических и специальных качеств в течение длительного времени. Грани обеспечения прочности достигается многократным повторением упражнений в различных сочетаниях и разнообразной обстановке, а также систематической проверкой и оценкой достигнутых результатов.

Принцип наглядности предполагает образцовый показ тренером изучаемых упражнений в сочетании с доходчивым и образцовым объяснением. Целостное, ясное и правильное представление у спортсменов о разучиваемых приемах и действиях при их образцовом показе позволяет быстрее освоить технику выполнения упражнений.

Принцип последовательности означает непрерывное усложнение упражнений и их возможность выполнения каждым спортсменом. Тренером должна соблюдаться последовательность в переходе от легких упражнений к более сложным и трудным. Постепенное повышение нагрузки в процессе обучения достигается ее соответствием уровню функционального состояния организма и доступности для занимающихся. В противном случае это может привести к различным травмам. При хорошей подготовленности можно применять и повышенные нагрузки.

Принцип коллективного характера обучения и учёта индивидуальных особенностей спортсменов. Руководствуясь этим принципом тренеру необходимо воспитывать команду как коллектив и одновременно находить индивидуальный подход к каждому из его членов. Этот принцип подразумевает, что тренер хорошо знает индивидуальные особенности спортсменов.

Принцип доступности исходит из того, что спортсмен развивается в процессе деятельности и в результате её. Этот принцип означает, что необходимо обеспечивать правильное соотношение между способностью и готовностью к достижениям спортсмена с одной стороны и требованиями тренера с другой. При этом тренеру (инструктору по спорту) необходимо анализировать работоспособность спортсмена и уровень развития его личности. Подбор упражнений в тренировочном процессе должен строиться от простого к сложному.

Объяснительно-иллюстративный метод. При использовании средств наглядности надо учитывать возрастные особенности. В младшем возрасте преобладает чувственное восприятие; с возрастом повышается значение образного слова, восприятие происходит более самостоятельно и имеет обобщающий характер, что обуславливается развивающейся способностью к наблюдениям, ранее приобретёнными знаниями и развитым мышлением.

Его назначение организовать усвоение юным спортсменом информации, которую тренер (инструктор по спорту) сообщает в готовом виде, пользуясь готовыми средствами. Спортсмен осознаёт её и фиксирует в своей памяти. *Средства информации:* объяснение, рассказ, лекция, а также учебные пособия, наглядные средства (схема, чертежи, картины, фотографии, видеофильмы и телевидение). Широко применяется практический показ приёмов выполнения спортивных действий. Этот метод по праву считают самым экономным способом передачи специального опыта. Репродуктивный (воспроизводящий) метод. Его назначение создать необходимые и достаточные условия для формирования спортивных умений и навыков на основе неоднократного повторения на тренировках технико-тактических приёмов. Основные средства - различные виды спортивных упражнений, которые спортсмены выполняют с помощью инструктажа: устного или письменного, специальной инструкцией, конспекта тренировки, а также различного рода тренажёров, обеспечивающих сравнительно быстрое и правильное

усвоение спортивных умений и навыков. В практике обучения объяснительно-иллюстративный и репродуктивный методы выступают, как правило, в единстве, дополняют друг друга.

Метод проблемного изложения. Его суть состоит в том, что тренер сам ставит проблему, но при этом показывает спортсмену путь её решения, ход своей мысли и конкретные способы мышления. Этот метод особо важен в области кикбоксинга, особенно потому что заставляет спортсмена самого искать выход из затруднительной ситуации в дальнейшем. Частично-поисковый метод. Применяя этот метод, тренер (инструктор по спорту) конструирует задание, расчленяет его на отдельные вспомогательные задания, намечает шаги поиска, решений, а сами эти "шаги" выполняют спортсмены. Учебные средства: устное слово, таблицы, спортивный инвентарь.

Исследовательский метод. Его функция - учить самостоятельному познанию, его сущность - организация поисковой, творческой деятельности спортсменов по решению новых проблем. Роль тренера (инструктора по спорту) состоит в построении таких заданий, которые обеспечили бы творческое применение знаний спортсменов для анализа доступных им проблем задач и нахождения путей их решения, Метод расчлененного упражнения предусматривает изучение сложного технического действия на несколько деталей. С помощью этого метода могут выполняться преимущественно следующие типы упражнений:

1. Имитационные выполняются сравнительно медленно при разучивании новых вариантов техники

2. Специальные - выполняются с той же скоростью и усилием, как и всё движение в целом. При этом осваивается не только внешний рисунок, но характер движения (его скорость, необходимые усилия.)

3. Корректирующие - используются для устранения ошибок в технике и могут быть контрастными и вспомогательными. В контрастных привычная ошибка "нейтрализуется" утрированным контрдействием. Во вспомогательных упражнениях условия их выполнения делают повторение ошибки физически невозможным»:

4. Подводящие упражнения - являются сочетания имитационных и специальных упражнений. Они предполагают постепенное усложнение: на первом этапе увеличивается число элементов, на втором скорость движений, на третьем усилия достигают необходимого уровня. Идеомоторный метод представляет собой мысленное выполнение движений. Целесообразно мысленное выполнение сочетать с реальным проговариванием всего процесса выполнения. Этот метод полезен в тех случаях, когда спортсмен, по каким либо причинам не может тренироваться, а также как одно из средств психологической настройки перед соревнованиями.

Обобщая все вышесказанное, можно выделить *общую методическую концепцию тренировки*.

- Тренировка является процессом, объединяющим общую физическую и специальную подготовку спортсмена.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Примерное планирование недельного цикла этапа СОГ

№	Содержание	понедельник			вторник			среда			четверг			пятница			суббота			воскресенье		
		части занятия			части занятия			части занятия			части занятия			части занятия			части занятия			части занятия		
		а)	б)	с)	а)	б)	с)	а)	б)	с)	а)	б)	с)	а)	б)	с)	а)	б)	с)	а)	б)	с)
1	ОФП																					
	Кросс	10																				
	Спортивные игры, подвижные игры	10		10												10						
	Бассейн																					
	Упражнения с лёгкими отягощениями														20							
	Скакалка							5						5								
	Набивные мячи							5						5								
	Гибкость			10						10						10						
	Скорость																					
	Ловкость																					
	Быстрота																					
	Точность																					
	Лыжи																					
2	СФП																					
	Удары руками		10						5						10							
	Удары ногами		10						5						10							
	Перемещения		10						5						10							
	Защиты		10						5						10							
	Бой с тенью		10						5						10							
	Имитационные упражнения																					
	Тренировка на снарядах								20													
3	ТПП																					
	Тренировка на парах								30													
4	Психологическая подготовка																					
5	Теоретическая часть																					
ИТОГО		90						90						90								

ПЛАН-ПРОГРАММА НА ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ГОД

спортивно-оздоровительного этапа (СОГ возраст 9-10 лет; возможен набор в группы детей в возрасте 6-8 лет)

Содержание	Количество часов
Теоретический материал	
1. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России	2
2. История развития кикбоксинга	2
3. Краткие сведения о строении и функциях организма	2
4. Гигиенические знания и навыки	2
5. Врачебный контроль	2
6. Психологическая, волевая подготовка кикбоксера, морально-волевой облик спортсмена	3
7. Правила соревнований и судейства	2
8. Оборудование и инвентарь	8
9. Основы техники и тактики	1
ИТОГО:	24
1. Общая физическая подготовка	120
2. Специальная физическая подготовка	30
3. Сдача контрольных переводных нормативов, соревнования	6
4. Техничко-тактическая подготовка	54
ИТОГО:	210
ВСЕГО:	234

Примерный годовой план-график распределения тренировочных часов СОГ

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Теория													
Краткий обзор истории кикбоксинга в России и за рубежом	2												2
Физическая культура и спорт в СССР и России				2									2
Краткие сведения о строении и функций организма человека							2						2
Гигиена, питание и режим дня спортсмена		2											2
Психологическая подготовка			2						1				3
Врачебный контроль и самоконтроль		1				1			1				3
Правила соревнований и методика судейства					2								2
Оборудование, инвентарь и уход за ним	1	1	1	1	1		1	1	1				8
ИТОГО часов:	3	4	3	3	3	1	3	1	3				24
Практические занятия													

ОФП	14	13	14	14	14	14	12	13	12				120
СФП	3	3	3	3	3	3	4	4	4				30
Изучение техники и тактики	6	6	6	6	6	6	6	6	6				54
Участие в соревнованиях	На основании календарного плана соревнований, но не более 6-8 боев за год.												
							3		3				6
ИТОГО часов:	26	26	26	26	26	24	28	24	28				234

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

для групп спортивно-оздоровительного этапа

Теоретический материал

- **Физическая культура и спорт.**
- Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.
- **Краткий обзор развития кикбоксинга.**
- История первых соревнований по кикбоксингу, боксу и кикбоксингу,
- Развитие кикбоксинга в СССР, РФ.
- **Краткие сведения о строении и функциях организма человека**
- Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат - костная мышечная система.
- **Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание кикбоксера**
- Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале кикбоксинга. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.
- **Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка кикбоксера**
- Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного кикбоксера. Спортивные ритуалы.
- **Правила соревнований**
- Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.
- **Оборудование и инвентарь**
- Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале кикбоксинга.
- **Врачебный контроль и самоконтроль**
- Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Значение систематических занятий физической культурой и спортом. Самоконтроль за состоянием организма. Ведение дневников самоконтроля.

Практический материал

Общая физическая подготовка

- Прыжки, бег и метания.
- Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при броска в парах.
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг - 1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг.).
- Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брус).
- Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках.
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.

- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис и т.д.
- Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.
- Лыжный спорт.
- Плавание.

Специальная подготовка

- Методы организации занимающихся при разучивании действий кикбоксеров новичков
- Организация занимающихся без партнера на месте
- Организация занимающихся без партнера в движении.
- Усвоение приема по заданию тренера,
- Условный бой по заданию.
- Вольный бой
- Спарринг.
- **Методические приемы обучения основам техники кикбоксера**
- Изучение базовых стоек кикбоксера
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
- Боевая стойка кикбоксёра.
- Передвижение в базовых стойках.
- В передвижении выполнение базовой программной техники.
- Боевые дистанции
- **Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов**
- Обучение ударам на месте
- Обучение ударам в движении
- Обучение приемам защиты на месте
- Обучение приемам защиты в движении

Технико-тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней Дистанциях: удар коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях, боковых Ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями, обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях, защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, Q ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с удавами рук, ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

Соревнования

В течение года провести 6-8 боев в соревнованиях: классификационные, матчевые встречи, открытое первенство СШ, первенство района. Первые два соревнования проводить только среди новичков, не имеющих соревновательного опыта и стажа занятий, обязательна защитная экипировка (шлем, раковина, жилет, щитки на голень). Количество Участников в соревновательной группе не должно превышать 4 человека. Каждый участник, участвуя в первых соревнованиях должен получить призовое место, желательно памятный подарок и диплом.

Переводные нормы О.Ф.П. и С.Ф.П.

- Бег 30 м/сек, 5,4 сек-5,0
- Бег 100 м/сек 14,2 сек-15,5
- Бег 1000 м /мин 6 мин - 8 мин
- Толкание ядра 3 кг /левой 3 м 0 - 6 м 0
- Толкание ядра 3 кг / правой 3 м 50 - 6м 50 см
- Подтягивание /раз 3 - 5 раз

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 7 - 12 раз
- Участие в соревнованиях
- Прыжки через скакалку за 30 сек - 70-80 раз
- Подъём туловища к ногам руки за головой за 30 сек - 20-30 раз

Теоретический материал для групп спортивно-оздоровительного этапа

1. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России.

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Принципы физической подготовки кикбоксера. Международные связи спортсменов. Успехи российских спортсменов на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу.

2. История развития кикбоксинга

История зарождения кикбоксинга, бокса и кикбоксинга в мире, России. Президент федерации кикбоксинга СССР Чистов А.В. и его деятельность. Первые соревнования кикбоксеров в России. Международные соревнования кикбоксеров с участием Российских спортсменов.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.

4. Гигиенические знания и навыки

Гигиена - отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

5. Врачебный контроль, самоконтроль

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и, содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частот и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля; самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

6. Психологическая, волевая подготовка кикбоксера. Морально-волевой облик спортсмена.

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий кикбоксингом: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена - кикбоксера. Спортивная честь. Культура и интересы кикбоксера.

7. Правила соревнований

форма кикбоксера. Продолжительность боя. Команды рефери на ринге. Жесты рефери на татами. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация.

8. Оборудование и инвентарь

Зал кикбоксинга. Татами, Ринг. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

Практический материал для групп спортивно-оздоровительного этапа

1. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег под гору. Тренировка на дороге, Общие подготовительные и

специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис, Лыжная подготовка, плавание, обучение плаванию, игры на воде, Основное направление развитие общей гибкости и ловкости.

2. Специальная физическая подготовка

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

Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)

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

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

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

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

Боевая стойка кикбоксера и кикбоксера.

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

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар коленом, прямой удар ногой.

Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперед. Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера. *Обучение ударам ног:* удар коленом, кин гери, мае гери, махи вперед, в сторону, назад *Обучение бою с тенью:* сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка. Демонстрация действий в разной тактической манере.

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

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

1. А.Л. Иванов. Кикбоксинг, 1994 г. Киев.
2. Валерий Щитов. Современный кикбоксинг, 1997 г. Москва.
3. А.А. Атилов Е.В. Глебов. Кикбоксинг, лоу-кик, изд-во «Феникс» Ростов, 2002.
4. Д.Перрека, Д. Малори кикбоксинг-подготовка, технические приемы, поединок, 2004 Москва
5. Валерий Щитов кикбоксинг. Тренировки для начинающих 2 части изд-во «Феникс» Ростов, 2004 г.
6. О. Лири, А. Атилов. Боевой кикбоксинг: изд-во «Феникс» Ростов, 2006 г.
7. В. Рубайлов, А. Травников. Кикбоксинг для начинающих. Практическое руководство: изд-во «Феникс» Ростов, 2005 г.
8. С. Аристамбеков. Кикбоксинг. Эффективная система тренировок изд-во «Феникс» Ростов, 2005 г.
9. Д. Перека, Д. Малори. Полный контакт. Техника и подготовка к поединку изд-во «Феникс» Ростов, 2004 г.
10. А. Куликов. Кикбоксинг. Принципы и практика: изд-во Фаир-пресс 2002 г., Москва
11. Пэт О, Кифи. Уличный кикбоксинг изд-во «Феникс» Ростов, 2005 г.
12. С.Г. Гагонин. Спортивные боевые единоборства: от древних ушу и бу-дзюцу до профессионального кикбоксинга. Санкт-Петербург, 2007.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев М.А., Аскназий АА. Соотношение программы и текущих коррекций в процессе регуляции точностных движений - В сб.: Материалы (Всесоюзной научной конференции, т.1. - М: изд-во АН СССР, 1966.
2. Андрис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. - ТИП, 1979, № 2.
3. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. - М.: ФиС, 2001, с.208.
4. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации - ТП ФК, 1996, № 10, с.2-8.
5. Бережная Е.К. О роли зрительной обратной связи в точностных движениях. - АН СССР «Управление движениями». - Л.: Наука, 1970, с.71.
6. Бернштейн НА. О ловкости и её развитии. - М.: ФиС 2004, с.287, с ил.
7. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.: 1966, с.349, сил.
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 2005. В
9. ерхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. -М.: ФиС, 2002.
10. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: ФиС, 2001.
11. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: ФиС, 2001.
12. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. - М.: ФиС, 2002.
13. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.- М.: ФиС, 2003.
14. Годик М. Д., Спортивная метрология: Учебник для институтов физической культуры. - М.: ФиС, 1988, с.191.
15. Готовцев П.И., Дубровский В.И Самоконтроль при занятиях физической культурой. - М.: ФиС, 1999.
16. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: ФиС, 1981.
17. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск: Высшая школа, 1986, с.256.

18. Деркач А. А., Исаев А. А. Педагогическое мастерство тренера -М.: ФиС, 1998.
19. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. - М.: ФиС, 1972, с.231.
20. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. - Учебное пособие для студ высш. пед. учеб. заведений -Иvl: Издательский центр «Академия», 2002, с.264.
21. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. - М.: УМО, 1996, с.27.
22. Зимкин Н.В. Физиология человека. - М.: ФиС. 2005. с.495.
23. Ильин Е.П. Теория и методика физического воспитания. Под ред. Ашмарина Б.А. -М.: Просвещение, 1979, с.90-92.
24. Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Будков И.А., Исследование физической работоспособности спортсменов. - М.: ФиС, 1998.
25. Качашкин. В.М. Методика физического воспитания. - М., 1980.
26. Лихачев Б.Т. Педагогика.-М.: Прометей, 1996.
27. Любомирский Л.Е., Возрастные особенности движений у детей и подростков. -М: 1979, с.96.
28. Лях В.И. Скоростные способности. Основы тестирования и методики развития. - Физическая культура в школе. 1997, № 3, с.2-8.
29. Лях В.И. Совершенствуя координационные способности - Физическая культура в школе. 1996, № 4, с. 18-20.
30. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «издательство АССТ», 1998, с.272.
31. Матвеев А.П. Главные физические качества. Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических институтов. -М.: Просвещение, 1991.
32. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры, Учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991, с.550.
33. Матвеев Л. П., Мельников С. Б. Методика физического воспитания с основами теории. Пособие для студентов пед. институтов. - М.: Просвещение, 1991, с.191.
34. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. Учебник для завершающего уровня высшего физкультурного образования. - М.: 1997.
35. Матвеев Л.П, Теория и методика физической культуры,- М.: ФиС, 1991, с.543.
36. Миронова З.С. Меркулова Р.И., Богуцкая Е.В., Баднин И.А. Перенапряжение опорно двигательного аппарата у спортсменов - М- ФиС, 1982.
37. Набатникова М.Я., Граевская Н.Д. Перспективное планирование спортивной тренировки. - М.: ФиС, 2001.
38. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. - Ульяновск: 2000, с.144.
39. Назаренко Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательного-координационных качеств, как одно из сторон гармоничного развития личности. - В сб.: Любимцевские чтения. - Ульяновск: 1999, с. 120-122.
40. Основы методики физического воспитания школьников. Пособие для внешних учебных заведений Под ред. Б. Н. Минаева, Б. М. Шияна. - М: Просвещение, 1989, с.222.
41. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общей редакцией Набатниковой М.Л. - М.: ФиС, 1982.
42. Программа по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей. - М.: Просвещение, 1993, с.64.
43. Программы общеобразовательных учреждений. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов. Под ред. В.И.Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон. - М: Просвещение 1996, с.256.
44. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов физической культуры. - М.: Физическая культура и спорт, 1987, с.127.
45. Хрущев СВ., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М.: ФиС, 1987, с.157.
46. Эффективные средства и методы подготовки юных спортсменов. Сб. науч. тр. под ред. В.С. Топчияна. - М.: 1988, с.130.