

**ДЕПАРТАМЕНТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЛИПЕЦКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ГОРОДСКОЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «СПОРТИВНЫЙ»**

Принята на заседании
педагогического совета
От «31» августа 2016 года
Протокол № 1



Утверждаю:
Директор МОУ ДО
«ГДЮЦ «Спортивный»
Т.А. Батракова
от «01» сентября 2016 года №226

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Кикбоксинг»**

Возраст обучающихся: 6-17 лет
Срок реализации: 3 года

Автор - составитель:
Князев роман Игоревич,
педагог дополнительного
образования

г. Липецк, 2016г

Содержание:

1. Введение
2. Пояснительная записка
3. Учебно-методическое обеспечение
 - 3.1. Цели и задачи, наполняемость и режим работы групп СО
 - 3.2. Организационно-методические указания
 - 3.3. Учебно-тематический план групп
 - 3.4. Содержание программы
4. Контрольно-методическое обеспечение
5. Воспитательная работа
6. Условия реализации программы
7. Литература

1. Введение

Современный кикбоксинг хотя и довольно молод по сравнению со многими боевыми искусствами, но уже неплохо разработан и вполне отчетливо делится на несколько отдельных дисциплин или стилей.

Основная идея этого вида единоборства заключается в соединении техники ударов руками (бокса) с азиатской техникой ударов ступнями. По правилам классического кикбоксинга удары наносятся в полную силу в голову и в корпус как руками, так и ногами. Но в кикбоксинге запрещены удары локтями, коленями, головой, а также подножки, подсечки, захваты, броски, удушения. По существу это своеобразный кулачно-ножной бой. Наиболее эффективные удары ногами, заимствованные из восточных единоборств, в сочетании с боксерской техникой рук делают кикбоксинг и сбалансированной и универсальной системой.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе нормативных документов Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту (приказ Госкомспорта РФ № 390 от 28 июня 2001 г.), и обобщений научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными кикбоксерами.

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. Наиболее эффективные удары ногами, заимствованные из восточных единоборств, в сочетании с боксерской техникой рук делают кикбоксинг сбалансированной и универсальной системой.

Этот вид единоборств зародился в середине 70-х годов практически одновременно в США и Западной Европе. Чуть позже в кикбоксинг были добавлены элементы техники из тхэквондо-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 кикбоксинг начал стремительно развиваться в Европе и Америке. С 1985 года берёт начало и «женский» кикбоксинг.

В СССР кикбоксинг начал развиваться с 1987 года, как движение инициативных групп и самодеятельных секций. Первая общественная организация кикбоксинга была организована только в сентябре 1989 года в Киеве.

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа (СО) - укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще;

- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;
- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности; отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий кикбоксингом.

Расписание занятий (тренировок) составляется по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

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

Первая часть программы - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группе занимающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке, систему участия в соревнованиях.

Вторая часть программы - методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организации медико-педагогического и психологического контроля и управления. Занятия проводятся:

Первый год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа. Всего за год 144 часа.

Второй год обучения – 3 раза в неделю по 3 часа. Всего за год 216 часов.

Третий год обучения – 3 раза в неделю по 3 часа. Всего за год 216 часов.

1.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

В настоящей программе выделено пять этапов спортивной подготовки - спортивно-оздоровительный этап (**СО**), этап начальной подготовки (**НП**), учебно-тренировочный этап (**УТ**), этап спортивного совершенствования (**СС**) и этап высшего спортивного мастерства (**ВСМ**). Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 6-17 лет.

Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп: стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.

ВВЕДЕНИЕ

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место в первые 2-3 года.

3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

3.1. Цели и задачи, наполняемость и режим работы групп спортивно-оздоровительного этапа

Цель и задачи образовательной программы

Цель образовательного процесса спортивно-оздоровительного этапа – выработка устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

1. Отбор способных к занятиям кикбоксингом детей.
2. Привитие интереса к занятиям кикбоксинга и спорта в целом.
3. Укрепление здоровья и улучшение физического развития.
4. Овладение основами и техники базовых упражнений.
5. Повышение уровня общей физической подготовленности на основе

Задача ОРУ - всесторонне гармоничное развитие дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно – мышечной систем и обще-двигательной подготовки.

Задача СУ – обучение основам техники кикбоксинга, воспитание двигательных, психических, морально – волевых качеств применительно к требованиям кикбоксинга. В группу СУ входят упражнения на развитие двигательных качеств, упражнения, используемые для обучения, имитационные упражнения.

Основным методом подготовки в кикбоксинге является метод повторного выполнения упражнения с обязательным использованием методов вариативного упражнения. Кроме этого, используются игровой метод, соревновательный, а также группы воспитательных методов, определяющих отношения тренера и ученика, их взаимодействия и взаимосвязь.

3.4. Содержание программного материала спортивно-оздоровительного этапа.

Теоретический материал.

Физическая культура и спорт в России. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного развития, подготовки к труду и защите Родины.

Гимнастика в режиме дня. Физическая культура и спорт как составная часть общей культуры человека. Кикбоксинг как средство физического воспитания. Ее краткая характеристика: спортивное, оздоровительное и прикладное значение. Краткий обзор истории кикбоксинга. Исторические и социальные предпосылки возникновения кикбоксинга. Тхэквондо в древнем мире, средневековье, современное развитие. Развитие тхэквондо в России. География развития кикбоксинга в мире.

Анатомо-физиологические особенности организма человека. Общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека. Костная и мышечная система. Основные суставы нижних и верхних конечностей. Мышцы и их функции.

Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Значение гигиенических мероприятий при занятиях спортом. Использование естественных факторов природы солнца, воздуха и воды для укрепления здоровья и закаливания. Понятие самоконтроля. Показания и противопоказания к занятиям кикбоксинга. Значение закаливания для профилактики заболеваний и улучшения спортивных показателей. Основные виды закаливания и правила их проведения. Понятие о самоконтроле. Объективные данные самоконтроля: пульс, частота и глубина дыхания. Гигиенические требования к местам занятий по кикбоксингу, одежде, обуви. Влияние вредных привычек на организм занимающихся табакокурение, алкоголь.

Практический материал.

Общая физическая подготовка

Упражнения на гибкость

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

Упражнения для развития ловкости

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

Быстрота

Понятие «быстрота» включает в себя три элемента.

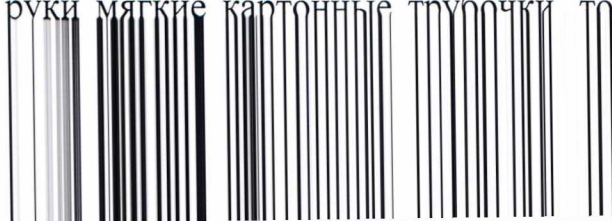
Первый элемент – время двигательной реакции (моторная фаза реакции на определенный сигнал).

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

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

Упражнения для развития быстроты

1. Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартных площадках.
2. Эстафеты.
3. Бег с гандикапом (шансы на победу уравнивают на старте расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого в соответствии с уровнем развития быстроты).
4. Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).
5. Бег с максимальной или вариативной частотой движений.
6. Бег с ускорением.
7. Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.
9. Бег с вариативной скоростью в пределах 70—100 % индивидуального максимума в конкретном упражнении.
10. Скоростной бег, езда на велосипеде по рельефной волнообразной поверхности.
11. Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.
12. Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т. п.). Облегчение условий должно быть таким, чтобы не приводило к нарушениям структуры движений основного упражнения.
13. Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору, и т. п.).
Усложнение не должно нарушать структуру движений основного упражнения.
14. Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Они способствуют лучшему расслаблению мышц, принимающих участие в выполнении конкретного упражнения, и совершенствованию координации работы мышц, не несущих основной нагрузки. Например, если при выполнении скоростного бега взять в руки мягкие картонные трубочки то



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

Сила

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

Выносливость

- Кроссовый бег
- Спортивные игры.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Функциональный возраст,
показатели, физические
качества:

Рост

Мышечная масса

Быстрота + +

Скоростно-силовые

Качества

Сила. Статическая сила

Скоростная сила

Динамическая сила

Выносливость

(аэробные
возможности)

+ + +

Анаэробные

возможности

+ +

Гибкость + + + + +

Координационные
способности

+ + +

Равновесие + + +

1. Точность + + + + +

Специальная физическая подготовка

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

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

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

В раздел специальной физической подготовки входит изучение основ базовой техники кикбоксинга.

Стойки.

- Фронтальная стойка.
- Левосторонняя стойка.
- Правосторонняя стойка.
- Передвижение в стойках

Удары руками.

- Левый прямой с места.
- Правый прямой с места.
- Левый прямой удар в движении.
- Правый прямой удар в движении.

Защита.

- Защита уклоном.
- Защита уклоном, нырком.
- Защита подставкой.

Удары ногой:

- сайд-кик (боковой удар);
- фронт-кик (прямой удар);
- раунд-кик (боковой удар);
- экс-кик (удар сверху);
- бэк-кик (задний удар);
- терниг-хэк-кик (заднее-обратный удар);

3.3. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема программы	Теоретический модуль	Практический модуль	Всего
1	Комплектование группы	2	2	4
2	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	1	2
3	Развитие быстроты	2	10	12
4	Развитие ловкости	1	7	8
5	Развитие силы	2	8	10
6	Развитие выносливости	1	13	14
7	Развитие гибкости	3	9	12
8	Специальная физическая подготовка	6	60	66
9	Участие в соревнованиях	2	4	6
10	Контрольные тренировки и переводные испытания	2	8	10
11	Всего часов	22	122	144

4. КОНТРОЛЬНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Организация и проведение контрольных нормативов по общей физической подготовке для кикбоксеров

Цели и задачи:

- Тестирование проводится с целью определения уровня по общей физической и специальной подготовке учащихся.
 - Перевод учащихся в группу следующего года обучения.
- Тестирование проводится 2 раз в начале и конце учебного года .

Требования к проведению тестирования:

Виды контрольно-переводных тестов и требования к ним определены администрацией и утверждены педагогическим советом.

При сдаче переводных нормативов определяется уровень ОФП. Далее определяется уровень физической подготовленности группы, отделения. Уровень оценивается в баллах:

УРОВЕНЬ БАЛЛЫ:

высокий 4,5 и более средний 3,5-4,4 низкий 3,4 и менее.

За каждый вид выставляется балл от 2 до 5; сумма баллов, разделенная на количество упражнений определяет средний балл согласно которого определяется уровень физической подготовленности.

При определении высокого и среднего уровня подготовленности, по окончании учебного года учащийся переводится на следующий этап обучения, согласно программе.

При определении низкого уровня, учащийся остается на этом же году обучения до выполнения нормативных требований.

Техника выполнения упражнений:

1. Челночный бег 4*9 м. Выполняется в спортивном зале. Проводится с высокого старта, по команде «На старт! Внимание! Марш!» участник преодолевает 9 метров, берет с собой кубик (размер 5*5*10 см) переносит его на линию старта. Кубик бросать запрещается. Результат определяется с точностью до 0,1 сек и оценивается по таблице контрольных нормативов.
 2. Прыжок в длину с места выполняется толчком обеих ног от контрольной линии, засчитывается лучший результат из трёх попыток, который оценивается по таблице контрольных нормативов.
 3. Подтягивание (юноши). Хватом сверху на высокой перекладине. По команде «Начинай» юноши подтягиваются до касания подбородком перекладины, выпрямляет до конца руки и снова подтягивается. Подтягивание за счет разгиба туловища и поднимания ног не засчитывается. Количество правильных упражнений заносится в протокол и оценивается по таблице контрольных нормативов.
- Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (девушки). Из и.п. – упор лежа, руки сгибать до прямого угла, разгибать полностью, туловище держать прямо. Количество правильных упражнений заносится в протокол и оценивается по таблице контрольных нормативов.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

6-12 лет

№	Контрольные упражнения		Юноши			Девушки	
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег, 4*9 м	12.3	12.6	13.1	12.4	12.8	13.4
2	Прыжок в длину с места	120	115	110	110	105	100
3	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	10	8	7	8	7	6
4	Бросок набивного мяча (1кг) из положения сидя	300	240	210	290	230	200

13-17 лет

№	Контрольные упражнения		Юноши			Девушки	
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 4*9	11.2	11.5	12.0	11.4	11.8	12.3
2	Прыжок в длину с места	160	150	140	150	140	130
3	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	20	18	16	16	14	12
4	Бросок набивного мяча (1кг) из положения сидя	420	380	340	380	340	300

	рук в упоре лежа						
4	Бросок набивного мяча (1кг) из положения сидя	420	380	340	380	340	300

Организация и проведение тестирования двигательных способностей кикбоксеров.

Известно, что для кик-боксеров наиболее важными двигательными качествами являются – способности к реакции, к точному ориентированию в пространстве. К перестроению двигательной деятельности, к равновесию, к быстрому освоению новых двигательных действий, а также такие кондиционные способности как быстрота, скоростно-силовые качества, выносливость к кратковременным анаэробным нагрузкам.

Рекомендуемые нами тесты отвечают ряду требований практичности и экономичности. Они не занимают много времени на подготовку и проведение, не требуют изготовления специального инвентаря и оборудования, результаты тестов измеряются в объективных единицах сек, см, легко интерпретируются и интересны для юных спортсменов.

Содержание данных тестов представлено ниже в следующем порядке:

1. Название теста.
2. Необходимый инвентарь и оборудование.
3. Описание теста.
4. Оценка результатов теста.

1. Повороты на узкой части гимнастической скамейки.

Оборудование: гимнастическая скамейка, секундомер.

Описание: На узкой поверхности скамейки (ширина 10 см) необходимо сделать четыре поворота (налево или направо). Упражнение закончено, когда испытуемый вернется в исходное положение. Если он потерял равновесие (упал, коснулся земли) ему начисляют 1 штрафную секунду. При касании земли более одного раза, упражнение повторяется. Результат: Оценивают время выполнения четырех поворотов с точностью до 0,1 секунды.

Измеряется способность к динамическому равновесию.

2. Бег к пронумерованным набивным мячам.

Оборудование: 5 набивных мячей весом 3кг, 1 набивной мяч весом 4кг, секундомер, измерительная лента, мел.

Описание: Ученик стоит перед набивным мячом (4кг), позади него на расстоянии 3м и в 1,5м друг от друга лежат в кружках 5 набивных мячей (3кг), с цифрами от 1 до 5 (расположение произвольное). Учитель называет цифру, ученик поворачивается на 180 градусов, бежит к соответствующему

мячу, касается его и возвращается назад к мячу. Как только он коснулся мяча (4 кг), учитель называет другую цифру и т.д.

Упражнение заканчивается после того, как ученик выполнит команды учителя 3 раза и после этого коснется мяча весом 4 кг. После объяснения и демонстрации ученик выполняет одну попытку. Перед каждым новым исполнителем расположение мячей меняется.

Результат определяется по времени, показанному учеником, выполнившим упражнение в целом.

Тест измеряет уровень развития способности к ориентированию в пространстве.

3. Упражнение – реакция – мяч. Выполняется по слуховому сигналу.

Оборудование: 2 гимнастические скамейки, 1 футбольный мяч (резиновый, диаметром 20 см), измерительная лента, гимнастическая стенка.

Описание: на верхних концах двух наклонных гимнастических скамеек находится мяч, удерживаемый учителем. Ученик стоит за линией старта спиной к направлению бега (не смотрит на мяч), пятки за линией. По сигналу учитель отпускает мяч. Ученик должен как можно быстрее среагировать на сигнал, повернуться, подбежать к гимнастической скамейке и остановить двумя руками катящийся мяч. Оценивается расстояние, пройденное мячом по гимнастическим скамейкам (в см). Из двух зачетных попыток засчитывается лучшая. Тест можно выполнять по зрительному сигналу. В этом случае ученик расположен лицом к мячу, носки на линии. Тест для измерения способности к реакции.

4. Тест Время выполнения 10 ударов.

Оборудование: Лапа для ударов, секундомер

Описание: Лапа расположена на высоте 150 см и фиксирована на стойке для прыжков в высоту. Испытуемый должен выполнить 10 ударов по лапе с касанием пола и лапы поочередно. Упражнение закончено, когда испытуемый выполнит 10 ударов и поставит ногу на пол.

Результат: Фиксируется время в секундах от команды “МАРШ!” до момента касания ногой пола, после выполнения 10-го удара.

Общие указания: Перед тестированием необходимо провести разминку и выполнить упражнения на гибкость.

Тест для измерения быстроты и точности движений.

5. Тест Прыжки на скакалке разными способами.

Оборудование: Скакалка, секундомер.

Описание: испытуемый выполняет прыжки на двух ногах через скакалку за 30 сек. Результат: Фиксируется результат (кол-во раз).

Общие указания: Перед тестированием необходимо провести разминку. Тест для измерения быстроты и координации движения.

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности. Добиваться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания:

научности; связи воспитания с жизнью; воспитания личности в коллективе; единства требований и уважения к личности; последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий; индивидуального и дифференцированного подхода; опоры на положительные качества в человеке. Руководствуясь принципами, тренер избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы.

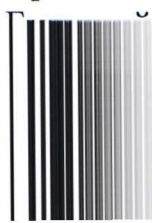
Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося в спортивной секции, уровня его воспитанности.

При этом следует учитывать положение о том, что педагогическая деятельность тогда отвечает принципам воспитания, когда она направлена на раскрытие способностей каждого ребенка.

Положительный воспитательный эффект, эмоционально приподнятое настроение вносят в спортивную группу элементы деловых игр. Тренер поручает одному из занимающихся выполнять во время разминки свои функции, остальные обязаны ему подчиняться. Перед разминкой все договариваются играть свои роли максимально приближенно к действительности, так как на последующих тренировках каждый спортсмен группы так же побывает в роли тренера. Будучи увлечен игровой ролью, проводящий разминку проявляет активность, деловитость, творческие способности и зачастую раскрывается с совершенно незнакомой стороны. Обстановка таких игр наиболее благоприятна для формирования у школьников положительных форм поведения: дисциплинированности, трудолюбия, инициативности. Именно поэтому А.С. Макаренко использовал игры как один из самых действенных воспитательных методов.

Центральной фигурой воспитательного процесса в спортивной группе является тренер. Какие же качества должен формировать у себя спортивный наставник, с тем, чтобы обеспечить максимальную отдачу и в воспитательном, и в спортивном отношении?

Основой подготовки должны бы глубокие знания теории и методики физического воспитания, педагогики, психологии, анатомии и физиологии, биохимии. Знания по этим дисциплинам необходимо постоянно накапливать и систематизировать, учиться трансформировать их общие закономерности в практику спортивной тренировки. И, конечно же, нужно глубокое знание своей спортивной специализации – кикбоксинга, как предмета и как вида



ЛИТЕРАТУРА

1. Берулава Г.А. Стили индивидуальности – МАГО, 1996.
2. Галкин П.Ю. Направленность методики тренировки боксеров на развитие готовности к выбору тактики боя – Челябинск, 2002.
3. Галкин П.Ю. Техничко – тактическая характеристика боксеров высокой квалификации. Проблемы оптимизации учебно-воспитательного процесса в ИФК:
Материалы Научной методики. 25 лет ЧГИФК – Челябинск, 1995.
4. Галкин П.Ю., Романов Ю.Н. Тактика ведения боя в боксе // Спорт и личность: Материалы международная практика - Челябинск, 2000.
5. Галочкин Г.П. Ефремов А.К., Санников В.А. Тактическая подготовка спортсменов в единоборствах: Учеб. пособие – Воронеж, 1999.
6. Головихин Е.В Программа по кикбоксингу Ульяновск, 2009.
7. Головихин Е.В. Степанов С.В. Учебно-методическое пособие. «Особенности организации учебно-образовательного процесса и построения тренировок со спортсменами высокого класса в полноконтактных видах кикбоксинга». Ульяновск, 2006.
8. Джероян Г.О. Худатов Н.А. Тактическая подготовка боксера. Бокс: Ежегодник. – М. 1981.
9. Еганов В.А. Тест выявления индивидуальных особенностей кикбоксера . Методические рекомендации для спортсменов и тренеров по кикбоксингу. Челябинск: УралГАФК – 2001.
10. ИвановА. Кикбоксинг. – Киев: Книга –1995.
11. Калашников Ю.Б. Место «степа» в технических приемах и тактико-технических действиях в таэквондо. Теория и практика физической культуры – 1999.
12. Моросянова В.Н. Индивидуальный стиль саморегуляции в производственной активности человека . Психологический журнал. 1995.
13. Подойницын В.В. Бокс, кикбоксинг: лайт-контакт, фул-контакт, фул-лоу-кик. Начальное обучение. Спортивное совершенствование. – Новосибирск: Светская сибирь 1997.