



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ТЕХНИЧЕСКИМ ВИДАМ СПОРТА

ОПИСАНИЕ

**дополнительной предпрофессиональной программы
по кикбоксингу**

Срок реализации программы – 8 лет.

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта разработана в соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта и к срокам ее обучения, а также учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях избранным видом спорта.

Основные задачи реализации программы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворения их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Дополнительная предпрофессиональная программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа составлена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, предназначена для работы с детьми по виду спорта кикбоксинг. В программе отражены основные задачи на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на этапах: начальной подготовки, тренировочного этапа; распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных

циклах; участие в соревнованиях по их значимости. Особенностью представленной программы является сведение основных параметров тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Кикбоксинг представляет собой гармоничный сплав классического английского бокса и каратэ. Чуть позже в кикбоксинг 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.

Большая популярность кикбоксинга объясняется его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним воздействием на двигательные и волевые качества человека.

В интересах общества, в интересах как можно большего числа людей, при постановке стратегической цели занятий кикбоксингом должен возобладать ориентир на процесс технико – тактической подготовки кикбоксера, воспитание в нем морально – этических норм и правил поведения.

Большая часть молодых людей стремится заниматься спортом как средством реализации избыточной адаптационной энергии, как средством самоутверждения и самовыражения.

В наше сложное время и мужчины, и женщины хотят чувствовать себя в полной уверенности и безопасности, владеть специальными знаниями и техникой, уметь постоять за себя и своих близких, дать должный отпор агрессору, даже более сильному.

Тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья занимающихся, социальной адаптации и интеграции, физической реабилитации, развития специальных физических качеств, освоением сложных технических действий, привития любви к спортивному состязанию и повышение интереса к занятиям кикбоксингом. Формы тренировочного процесса проявляются в групповых и индивидуальных занятиях, теоретической подготовке, медицинском контроле, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях, инструкторской и судейской практике, медико-восстановительных мероприятиях.

Спортивная подготовка обучающихся является многолетним процессом и разделяется на следующие этапы:

1. Этап начальной подготовки (до 3-х лет) проводится в группах начальной подготовки.
2. Тренировочный этап (период базовой подготовки, период спортивной специализации) 5 лет.

Помимо практической пользы, занятия кикбоксингом ведут обучающихся к вершине самосовершенствования, познанию собственного духа, нравственному очищению, воспитывают чувство достоинства, умение преодолевать минутные слабости, помогают терпеливо добиваться поставленной цели, формируют мировоззрение обучающихся,

способность управлять своей волей и эмоциями, концентрировать силу, становится путем жизни.

Физическая подготовка и техническое совершенство, основанные на морали высокой духовности, независимости от внешних условностей общества дают возможность личности вести соответствующий независимый образ жизни.

Программа по кикбоксингу, как и другие виды боевых искусств, основана на соблюдении нравственных законов человеколюбия, добродетели и гуманности, препятствуя сведению ее до уровня только боевой практики. Добрая сила должна защищать слабых, бороться против зла и насилия.

Структура системы многолетней подготовки

Многолетняя подготовка в кикбоксинге строится на основе следующих положений:

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение различных сторон подготовленности обучающегося в процессе многолетней тренировки.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется из года в год, увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся.

Для эффективной работы тренеру-преподавателю необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

В возрасте 8-10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т. д. Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты

движений, ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах.

В возрасте 11-13 лет значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем, при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т. п. При работе со спортсменами этого возраста тренеру-преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и применяемых средств. Наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

В возрасте 14-17 лет занимающихся интересует достижение конкретного, определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т. п.; в 14-15 лет тренеру следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств (относительной силы), скоростной выносливости.

С 18 лет тренер-преподаватель безо всяких ограничений может работать над развитием различных физических качеств, необходимых его воспитанникам для спортивного совершенствования; в этом возрасте организм и его системы заканчивают свое формирование и могут справляться с нагрузками, соответствующими уровню функциональной готовности учащихся.

Групповые теоретические занятия рекомендуется проводить в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотр соревнований и изучение видеозаписей. Все теоретические занятия должны быть обеспечены наглядными материалами. Занятия по вопросам гигиены врачебного контроля, применение восстановительных средств и психологической подготовке, рекомендуется проводить с приглашением специалистов (врач, психолог, массажист и т.д.).

Обучающимся младших возрастов теоретический материал преподносится в форме кратких популярных бесед, в старших группах занятия должны быть более углубленными, в виде бесед и ответов на задаваемые занимающимися вопросы.

В процессе этой подготовки следует строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности обучающихся.

Задачи на этапах подготовки:

Этап начальной подготовки (3 года):

Основная цель занятий групп начальной подготовки – оптимизация физического развития человека, всестороннее совершенствование общих физических качеств в единстве с воспитанием личности занимающихся.

Задачи:

1. оптимальное развитие физических качеств;
2. формирование жизненно важных двигательных умений и навыков;

3. воспитание личности в целом (интеллектуальные, волевые, моральные и эмоциональные качества);
4. приучение к регулярной спортивной деятельности и здоровому образу жизни (к будущей трудовой деятельности);
5. изучение базовой техники кикбоксинга.

Возраст обучающихся 10 – 12 лет. Дети подросли, получили необходимые знания, умения, навыки. Внимание к заданиям тренера-преподавателя, стремление к физическому развитию, контакт и доверие к совместной педагогической деятельности обучающегося и педагога упрощают задачи образовательного процесса. Данный возраст и психическое развитие детей имеют свои особенности и возможные наиболее типичные проблемы, которые необходимо учесть во время работы:

1. осознание ценности соревнований детьми, как критерия спортивного достижения;
2. установление своего «Я» в коллективе сверстников;
3. слабое интеллектуальное спортивное мышление;
4. недостаточный уровень развития эмоциональных качеств;
5. недостаточный опыт управления своими эмоциями;
6. необходимость выработки психологии «победителя»;
7. воспитание морально-волевых качеств;
8. недостаточный медицинский контроль за здоровьем обучающихся в связи с повышением объёма и интенсивности тренировочной нагрузки;
9. возрастной кризис подросткового возраста;
10. антисоциальные ценности в сфере общения подростка;
11. обычно силовые решения при возникновении конфликтных ситуаций в группах сверстников;
12. воспитание в группах, где определяющим качеством лидера являлась СИЛА;
13. отсутствие положительного примера и влияния в семьях. Во многих семьях конфликтные ситуации или другие социальные проблемы;
14. участие в соревнованиях;
15. достаточно высокие требования к тренировочному процессу выраженные в тестах по общей и специальной физической подготовке;
16. создание специализированной материально-технической базы для организации образовательного процесса.

Повышенное чувство справедливости, эмоциональное восприятие обстановки требуют дополнительного внимания к каждому обучающемуся. Регулярное проведение бесед перед занятием, в начале и в конце занятия с обучающимися как в составе группы, так и индивидуально, в ходе которых выявлены дополнительные данные о целях обучающихся, волнующие их события и проблемы. Полученные данные анализировались и служили коррекционной программой по организации тренировочного занятия, учебно-тренировочного сбора, плана мезоцикла. Обучающимся постоянно оказывается содействие и помощь. Взаимосвязь с родителями, учителями дополнительно способствует контролю за деятельностью и коррекции девиантного поведения. Выяснение причин пропуска занятий и наказание в форме порицания, дисциплинирует подростков и повышает степень

ответственности за поступки перед спортивным коллективом, тренером-преподавателем, родителями, учителями. Обязательное посещение всех учебно-тренировочных занятий даёт возможность целенаправленно использовать специальные и общие принципы и методы физического воспитания. Появляются достижения в общей и специальной физической подготовке. Создаётся прочный фундамент физического и технического развития личности спортсмена для спорта высших достижений. Формируется психология чемпиона, где важнейшим фактором является желание победить в любом соревновании и для победы прилагаются максимум усилий. Развиваются важнейшие психические специфические качества: чувство дистанции, чувство удара, чувство соперника, чувство ориентации на площадке, чувство положения тела и звеньев тела в пространстве, чувство времени, интуиция.

Перед обучающимися ставятся реальные задачи: дисциплина на тренировке, исполнительность, внимательность, умение выкладываться при выполнении тренировочных задач, требовательность к своей технике и тактике, выработка боевого мышления, эмоциональная сдержанность, адекватная оценка своих действий и уровня подготовки. Отмечается и поощряется стремление к самостоятельной работе. Тренер-преподаватель способствует совместным дополнительным занятиям в форме утренней зарядки, физкультурных пауз во время выполнения уроков, необходимых для получения и совершенствования технических умений и навыков. Для становления удара, комбинации и тактических действий изучения нужно набрать около десяти тысяч повторений. Что бы осуществить контроль за исполнением изучения приёмов, обучающиеся ведут индивидуальные дневники. Для самостоятельной оценки приложенных усилий приводятся примеры людей добившихся наибольших успехов в спорте, и связь этих успехов с работоспособностью.

Участие в соревнованиях необходимо и поощряется. Обучающимся доводится информация о психологических состояниях организма: предстартовая лихорадка, предстартовая апатия, состояние боевой готовности. Приводятся приёмы психорегуляции организма, которые отрабатываются на тренировках, контрольных спаррингах и соревнованиях. Так же обучающимся предлагается применять приёмы психорегуляции в различных бытовых ситуациях: в семье, в школе, на улице, в кругу друзей и т. д.

Тренировочный этап (5лет):

Основная цель занятий тренировочных групп 1-го – 3-го года обучения – направленность учебно-тренировочных занятий на достижение спортивного результата.

Задачи:

1. укрепление и сохранение здоровья, в том числе закаливание организма;
2. формирование спортивных двигательных умений и навыков;
3. развитие общих и специальных физических качеств;
4. совершенствование технико-тактической подготовки спортсмена;

5. содействие формированию поведения в соответствии требованиями общества;

6. развитие психомоторных качеств.

Возраст обучающихся 13–16 лет. Быстрый рост костной ткани значительно опережает соотношение мышечной массы с массой скелета. Организм адекватно воспринимает направленные нагрузки, в зависимости от периода учебно-тренировочного процесса. Хороший эффект для развития силовых качеств дают упражнения с отягощениями: гантели, штанги, гири. Рост мышечной массы позволяет развивать скоростные, скоростно-силовые качества. Начинает меняться форма и техника движений из-за анатомических изменений, происходящих в организме. Необходимо выполнять коррекцию содержания формы техники. У обучающихся проявляется активная внутренняя мотивация к занятиям спортивной специализацией.

Наступает период подросткового роста. Подростковый возраст человека, который часто называют периодом роста и созревания, является переходным временем, в течение которого из ребенка формируется биологически и психически зрелая личность. Этот период обычно длится от 11 – 12 до 17 – 18 лет. Это время наиболее интенсивного физического и физиологического развития человека за всю его жизнь. Именно в этот период наблюдается значительное повышение ясности ума и продуктивности процесса мышления, возникают новые интересы, возрастает значение эмоциональных процессов, побуждающих к деятельности. Время созревания – это созревание психологическое, время самоутверждения, которое сопровождается почти постоянными конфликтами с окружающими. Эти конфликты обычно бывают вызваны такими причинами:

- увеличение объема знаний и рост требований школьной программы;
- увеличение нагрузки в виде обязанностей по дому, по школе;
- высокая степень отождествления с группами ровесников;
- создание детской системы ценностей и ее трансформация в систему ценностей взрослого человека.

В коллективе любой результат, даже очень высокий – не самоцель. Главное – личность обучающегося. Педагогическую работу на этапе необходимо осуществлять с учётом следующих проблем:

1. необходимость профессиональной ориентации обучающихся;
2. выработка необходимых черт характера и свойств личности для данной спортивной специализации, не опуская воспитание личности в целом;
3. определение основных направлений деятельности: учёба или спорт;
4. воспитание самодисциплины;
5. создание обстановки в спортивной группе престижа занятий единоборствами. Все должно быть проникнуто духом соперничества;
6. в работе всегда давать понять обучающимся, что они на виду;
7. выработать психологию победителя. Мотив участия в соревнованиях: выиграть, не сдаваться, бороться до конца;
8. стимулировать получение информации о спортивной деятельности, анализ проведённых поединков, как своих, так и товарищей по группе. Изучать причины побед и поражений;

9. учить обучающихся любить соревнования, не бояться их, болеть за команду, в которой выступаешь и делать все, чтобы ты гордился за команду и команда, гордилась за тебя;
10. оказывать всяческую помощь в решении всех возникающих вопросов: бытовых, спортивных, учебных и т. д.;
11. определить степень одарённости обучающихся;
12. научить обучающихся преодолеть психологический барьер увеличения нагрузок на тренировках, воспитание психологической уверенности в себе и в своих возможностях;
13. создать здоровой психологический климат в спортивном коллективе, отдельно взятой группе.

Созданный спортивный коллектив на базе тренировочных групп имеет высокий уровень общего и специального физического развития. Постоянная здоровая конкуренция на тренировках, соревнованиях способствует росту индивидуальных результатов. С ростом результатов каждого обучающегося растёт уровень спортивного коллектива. А с ростом уровня спортивного коллектива растёт уровень результатов и качеств личности обучающихся. При этом индивидуальность каждого не повторяется, но тренировки выстраиваются с учётом законов и научных достижений в области физиологии, социологии, психологии и теории и методики физического воспитания и спорта. Более того, один и тот же человек все время меняется. Психическое состояние, физическая форма, уровень техники у него всякий раз иные. И тренер-преподаватель должен все время ощущать эту разницу. Изменения, связанные с анатомическим развитием организма, изменяют форму движения.

Постоянно в сочетании со специальной физической подготовкой совершенствуется техника. Самоконтроль за выполнением необходимого количества технических элементов осуществляется самим обучающимся. Нагрузки постоянно возрастают. Растёт объём, интенсивность, сложность тренировочного занятия

Постоянно тренером-преподавателем выражается уверенность в работе, в жизни, во взаимоотношениях с людьми. Это для обучающегося дополнительный источник энергии. Оптимизм тренера-преподавателя всегда поддержит обучающегося.

В процессе освоения этапа совместная работа тренера-преподавателя и обучающегося приобретает жизненную ценность. В беседах, в анализе соревновательных и тренировочных ситуаций постоянно отмечается значение спорта, спортивной специализации. Обучающиеся приобретают способность реально оценивать ситуацию принимать самостоятельные решения и сражаться за то, чтобы претворить мысль в действие. Обучающиеся научились трудиться в спортивной секции, благодаря этому умеют учиться и умеют правильно распределить свой досуг.

Для этого периода жизни молодого человека обычно характерны самые большие проблемы, связанные с его воспитанием. В каждом отдельном случае требуется индивидуальный подход для разрешения этих проблем. Процесс роста и созревания обусловлен генетическими, половыми, социальными, климатическими и культурными факторами. В организме

молодого человека начинают свою деятельность половые гормоны. Под их влиянием половые железы приступают к синтезу половых клеток (сперматозоидов и яйцеклеток), а человек обретает физическую способность к вступлению в половую жизнь (достигает половой зрелости) и продолжению рода (достижение репродуктивной зрелости). Однако, это показатель исключительно одного из элементов биологического созревания – половой и сексуальной зрелости. Процесс биологического созревания в целом заключается в изменении внешних параметров телосложения человека. Происходит резкое увеличение длины тела, которому сопутствует увеличение внутренних органов: легких, сердца, печени, почек. Биологическое созревание завершается тогда, когда все системы и органы полностью развиты (достижение телесной зрелости).

Основная цель занятий тренировочных групп четвертого и пятого года обучения – оптимизация физического и духовного развития обучающегося для достижения высокого спортивного результата. Возраст обучающихся 17–18 лет.

Задачи:

1. оптимальное развитие специальных физических качеств;
2. укрепление и сохранение здоровья;
3. повышение уровня технической и тактической подготовок;
4. развитие интеллектуальных качеств;
5. совершенствование морально-волевых качеств;
6. повышение базовых знаний научно-практического характера.

Спортивные достижения каждого обучающегося накладывают определённый психологический отпечаток на поведение. Рассмотрим вопросы и проблемы возникающие на данном этапе:

1. возможная завышенная самооценка уровня подготовки обучающегося;
2. постоянный возврат к технической подготовке, с целью совершенствования соревновательной техники;
3. профилактика травматизма и негативных последствий занятий спортом;
4. соблюдения режима дня;
5. организационная и административная помощь и поддержка каждого обучающегося высокого класса со стороны образовательного учреждения;
6. недостаточный объём выполнения общей физической и специальной физической подготовки;
7. контроль за полным восстановлением организма обучающегося после нагрузок и соревнований;
8. регулярный медицинский контроль за состоянием организма обучающегося;
9. выработка устойчивой внутренней мотивации к спортивной специализации;
10. закрепление психических качеств чемпиона. Участие в соревнованиях с целью победить;
11. разнообразие средств и методов спортивной тренировки;
12. выполнение требований тренера-преподавателя в ходе выполнения текущего учебно-тренировочного плана.

Обучающиеся постоянно принимают участие в соревнованиях. Переход из юниоров в разряд взрослых спортсменов – это вечное соревнование: кто сильнее, упорнее, изобретательнее. И в этом конкурсе должны участвовать не только спортсмены, но и их наставники. Если же принцип конкуренции перестает действовать – команда сразу же замедляет свое движение вперед.

По окончании курса обучения по данной программе обучающиеся должны знать:

- историю развития, философию и психологию кикбоксинга;
- правила соревнований;
- основы технико-тактической и психологической подготовки;
- влияние физических упражнений на организм человека;
- основы самоконтроля;
- способы предупреждения травм;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта;
- уголовную, административную и дисциплинарную ответственность за неправомерное использование навыков борьбы.

Должны уметь:

- соблюдать режим дня;
- составлять комплексы физических упражнений для развития физических качеств, подготовительные и подводящие упражнения для кикбоксинга;
- уметь управлять своими эмоциями и противостоять утомлению;
- применять полученные знания и умения в соревнованиях с разными противниками.

Особенности развития двигательных качеств у детей различного возраста

Развитие разных сторон подготовленности обучающихся происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом – других качеств. Поэтому важно, учитывая сенситивные периоды развития двигательных способностей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств обучающихся. Эта соразмерность позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха в кикбоксинге. Для этого тренеру-преподавателю необходимы знания возрастных особенностей развития юных кикбоксеров.

Координационные особенности. Детям младшего школьного возраста свойственны перекрестно-рецепторные иннервации, поэтому координационные способности в этом возрасте находятся на низком уровне. Особенно слабые координационные способности при движении ногами. К 7 годам у большинства детей складываются рецепторные отношения в движениях рук и ног. В дальнейшем наблюдается более интенсивное развитие этих способностей к пространственной ориентации, дифференцированию мышечных ощущений, что позволяет к 11—12 годам, когда еще не наблюдаются особые признаки развития между мальчиками и девочками, разучить технически сложные движения. В 14—15 лет эта способность становится хуже.

Гибкость. По мере развития организма это качество развивается

неравномерно. Так, подвижность плечевого пояса наибольших изменений достигает в 9—10 лет. Подвижность в тазобедренном суставе в 7—10 лет. Наиболее сенситивным для позвоночника является возраст 7—12 лет.

Сила. С 8 до 10 лет происходит равномерное повышение этого качества. Наиболее благоприятным периодом для развития относительной силы является период с 6 до 11 лет, а для некоторых групп мышц, например, разгибателей туловища, подошвенных сгибателей стопы — до 13—14 лет. Максимальная сила наибольших сдвигов достигает у девочек в 14—16 лет, у мальчиков - в 16-17 лет.

Скоростно-силовые качества. Быстрота в трех ее проявлениях (латентное время двигательной реакции, скорость одиночного движения, частота движения) развивается гетерохронно. Установлено, что в 6—8 лет время простой реакции составляет 0,30—0,40 с, а к 13—14 годам у девочек и к 15—16 годам у мальчиков 0,11-0,25 с. Наиболее благоприятным периодом для развития этого качества является период 9—12 лет. Под влиянием тренировки именно в этот период происходит наибольший сдвиг латентного времени. По мере развития детского организма уменьшается время, затрачиваемое на движение. Возраст 9—13 лет является благоприятным для развития скорости движений.

Выносливость. Развитие аэробных возможностей до 11—13 лет у мальчиков и девочек одинаково. В период с 14—16 лет у мальчиков наблюдается значительное увеличение аэробных возможностей, а у девочек этот период наступает на 1—2 года раньше и не сопровождается значительными изменениями. Максимальных возможностей мужчины достигают в возрасте 20—21 года, женщины —18—19 лет. Развитие анаэробных возможностей у детей низкое. К развитию этих способностей приступают в более позднем возрасте, после периода полового созревания. Скоростная выносливость наибольших результатов дает в возрасте 15—17 лет. Применяя большие объемы тренировочной нагрузки, следует учитывать возрастные особенности обучающихся. Выполняя упражнения большой и умеренной интенсивности, надо помнить, что наибольший прирост темпа и продолжительности выполнения упражнения рекомендуется в возрасте 15-18 лет, а при упражнениях субмаксимальной интенсивности от 9—12 лет.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек 10-12 лет. На этот возраст как раз и приходится этап начальной спортивной подготовки в кикбоксинге. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Значит, если тренер не увидит самого важного до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

Для рационального построения многолетней подготовки в автомобильном спорте оптимальным возрастом для зачисления детей в группы начальной подготовки (1-й год обучения) принят возраст 10 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте обучающемуся нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

Критериями оценки деятельности являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими занятий;
- выполнение контрольных нормативов обучающимися;
- динамика индивидуальных показателей физического развития и основных физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ техники и тактики в кикбоксинге, навыков гигиены и самоконтроля;
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных учебно-тематическим планом данной программы;
- количеством обучающихся, выполнивших требования юношеских и спортивных разрядов.

**Наполняемость учебных групп, режим
учебно-тренировочной работы и требования по спортивной
подготовленности.**

Периоды обучения	Возраст зачисления	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав групп (чел.)	Максимальный объём учебно-тренировочной нагрузки (час./нед.)
Этап начальной подготовки				
1-й год	10	15	25	6
2-й год	11	14	20	8
3-й год	12	14	20	8
Тренировочный этап				
1-й год	13	12	14	12
2-й год	14	12	14	12
3-й год	15	10	12	18
4-й год	16	10	12	18
5-й год	17	8	12	18