Управление по образованию и науке администрации муниципального образования городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 10» г. Сочи

Согласовано
Решением педагогического совета
МБУ ДО ДЮСШ № 10 г. Сочи
Протокол № _3_
от «28» декабря_2021г.

Утверждена приказом
МБУ ДО ДЮСШ № 10 г. Сочи
От 28.12. 2021г № 149
Директор
ДЮСШ № 10 _____К.В. Бурьян

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа *ознакомительного (стартового) уровня по виду спорта: тайский бокс*

Срок реализации программы: 1 год.
Возрастная категория: 6-8 лет
Вид программы: авторская
ID – номер в АИС «Навигатор» -

Разработчики программы
Тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШ № 10
Артём Михайлович Корниенко

Рецензент программы
Директор МБУ ДО ДЮСШ № 1 г. Сочи
Канд. пед. наук. А.Л. Маделян

г. Сочи
2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА……....3
2. Годовой учебный план для ознакомительного (стартового) уровня……....7
2.1. Примерный план – график распределения учебных часов ознакомительного (стартового) уровня ……...7
3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ……..…..8
3.1. Теоретическая подготовка ..……....8
3.2. Общая физическая подготовка……10
3.3. Особенности методики физического воспитания детей младшего школьного возраста……16
3.4. Специальная физическая подготовка……20
3.4.1. Содержание специальной физической подготовки и распределение программного материала по тайскому боксу……...20
3.5. Технико – тактическая подготовка……..……...23
3.5.1. Содержание технико – тактической подготовки и распределение программного материала по тайскому боксу……....24
3.6. Содержание подготовки по разделу «Акробатика» и распределение программного материала……26
3.7. Психологическая подготовка……..……...27
3.7.1. Содержание психологической подготовки и распределение программного материала……29
3.8. Соревновательная подготовка……30
3.9. Итоговая аттестация……..……...30
3.10. Врачебный и медицинский контроль……..31
4. Список литературы, рекомендуемой для родителей и тренеров - преподавателей……...34

1.Пояснительная записка

Тайский бокс, или Муай тай - один из наиболее жестких видов контактных единоборств. Он зародился в Таиланде в двенадцатом веке, где развивался и культивировался как боевой вид искусства.

В современном муай тай можно наносить удары кулаками, ступнями, голенями, локтями и коленями — из-за этого муай тай называют «боем восьми конечностей». У себя на родине муай тай стал популярным ещё в XVI веке, но мировую известность этот вид спорта приобрёл только во второй половине XX века после того, как тайские бойцы одержали ряд впечатляющих побед над представителями других единоборств. Сегодня муай тай по-прежнему обладает огромной популярностью в Таиланде, где существует даже праздник — «день национального бокса Муай Тай». За пределами Таиланда популярность тайского бокса продолжает расти, во многом благодаря развитию смешанных боевых искусств, интенсивно применяющих муай тай для боя в стойке. Несмотря на то, что муай тай не является олимпийским видом спорта, по нему проводятся соревнования регионального, национального и международного масштабов.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется на ознакомительном (стартовом) уровне МБУ ДО ДЮСШ № 10 г. Сочи на отделении спортивного единоборства – тайский бокс. Программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), разработана на основе нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность образовательного учреждения и реализацию дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта:

- ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ФЗ от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ, пункт 6 статьи 33 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 06.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

Направленность дополнительной общеобразовательной программы – физкультурно – спортивная.

Особенностями организации тренировочного процесса по общеразвивающей программе являются:

- обучение осуществляется на ознакомительном (стартовом) уровне;
- тренируются обучающиеся – лица, зачисленные в образовательную организацию без предъявления требований к уровню их физического развития и подготовленности.
- прием на общеразвивающую программу, осуществляется при наличии медицинского заключения (справки) и заявления о приеме в образовательную организацию.
- индивидуальный отбор по приему на общеобразовательную программу не проводится.
- группы ознакомительного (стартового) уровня формируются как из вновь зачисляемых в ДЮСШ № 10 обучающихся, так из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия по программам предпрофессиональной подготовки, но желающих заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача – педиатра.

В программе изложена методика физического воспитания детей младшего школьного возраста. Поэтому реализация данной программы возможна с 6-7 летнего возраста.

Цели, задачи и преимущественная направленность программы ознакомительного (стартового) уровня:

- физическое воспитание личности ребёнка;
- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- утверждение здорового образа жизни;
- овладение базовой техникой (основами) вида спорта;
- достижение занимающимися такого уровня здоровья и физической подготовленности, который обеспечивал бы полноценную жизнедеятельность гармонически развитой личности;
- адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе учебно – тренировочных занятий, закаливание организма;
- обеспечение физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности человека для подготовки его к любой общественно – полезной деятельности и позволяющей достигнуть совершенства памяти, мышления, любых профессиональных знаний и умений;
- овладение уровнем по видам подготовки, необходимым для дальнейшего освоения предпрофессиональной программы по данному виду спорта.

В качестве ***критериев*** оценки, анализа и корректировки деятельности на ознакомительном (стартовом) уровне использует следующие показатели:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;

- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;

Организация тренировочного процесса при реализации общеразвивающей программы осуществляется по следующим формам:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотров и анализа видеофильмов, просмотра соревнований);
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;
- медицинско-восстановительные мероприятия;
- итоговая аттестация обучающихся.

Расписание учебно – тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима работы и отдыха занимающихся, обучение их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки:

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- технико - техническая подготовка;
- акробатика;
- психологическая подготовка;
- участие в соревнования и иных мероприятиях;
- итоговая аттестация обучающихся;
- врачебный и медицинский контроль.

Указанные разделы программы взаимосвязаны и предлагают воспитание гармонически развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

Отличительной особенностью данной авторской программы от общепринятой является включение в годовой учебный план дополнительного раздела «Акробатика».

Акробатика – одно из средств физического развития и совершенствования двигательных способностей человека. Занятия акробатическими упражнениями оказывают разностороннее воздействие на организм занимающихся.

Упражнения способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, подвижности нервных процессов, устойчивости к изменениям положения тела в пространстве, воспитывают смелость, решительность, ловкость.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются результаты итоговой аттестации обучающихся:

По общей физической подготовке:

В течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать, контрольные нормативы (представлены в содержании программы).

По специальной физической подготовке:

Выполнение на оценку специальных упражнений по видам спорта.

По технико-тактической подготовке:

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

По акробатике:

Овладение основами техники выполнения акробатических элементов.

По психологической подготовке:

Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля.

Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке:

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий ознакомительному (стартовому) уровню.

Особенности формирования спортивно – оздоровительной группы и определения объёма недельной тренировочной нагрузки обучающихся (в академических часах) представлены в таблице № 1. Максимальный состав определяется с учётом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Особенности формирования группы ознакомительного (стартового) уровня и определения объёма недельной тренировочной нагрузки обучающихся (в академических часах)

Таблица № 1

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Весь период	С 6 лет	10	15 - 20	30	до 6

2. Годовой учебный план ознакомительного (стартового) уровня на 46 недель учебно-тренировочных занятий в МБУ ДО ДЮСШ № 10 г. Сочи

Таблица № 2

№ п\п	Наименование разделов	Всего часов	Количество часов учебных занятий	
			Теоретические	Практические
1	Теоретическая подготовка	11	11	
2	Общая физическая подготовка	108		108
3	Специальная физическая подготовка	41		41
4	Технико – тактическая подготовка	63		63
5	Акробатика	30		30
6	Психологическая подготовка	8	4	4
7	Соревновательная подготовка	3		3
8	Итоговая аттестация	8		8
9	Врачебный и медицинский контроль	4		4
Итого:		276	15	261

2.1. Примерный план – график распределения учебных часов для ознакомительного (стартового) уровня (на 46 недель учебно – тренировочных занятий)

Таблица № 3

№	Разделы	часы	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль
1	Теоретическая подготовка	**11**	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	
2	Общая физическая подготовка	**108**	10	9	11	11	10	8	12	12	9	11	5
3	Специальная физическая подготовка	**41**	2	4	3	4	3	4	4	4	6	4	3
4	Технико – тактическая подготовка	**63**	2	6	5	7	5	8	7	7	7	6	3
5	Акробатика	**30**	6	2	4	2	4	2	4	2	2	2	
6	Психологическая подготовка	**8**	1	2	2		2	1					
7	Соревновательная подготовка	**3**				1					1		1
8	Приёмные и переводные нормативы	**8**	2	2								2	2
9	Врачебный и медицинский контроль	**4**	2										2
Общее количество часов:		**276**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**24**	**28**	**26**	**26**	**26**	**16**

3. Методическая часть

Обязательным условием реализации программы является полноценное методическое обеспечение.

В процессе решения комплекса задач в спортивно – оздоровительных группах применятся следующие группы методов работы:

- методы формирования сознания: рассказ, беседа, лекция, дискуссия, диспут, метод примера;
- методы организации деятельности и формирования опыта поведения: упражнение, приучение, убеждения, поручение, требование, создание воспитывающих ситуаций;
- методы стимулирования поведения: соревнование, игра, поощрение, наказание;
- методы контроля, самоконтроля и самооценки: контрольные нормативы, зачётные требования, наблюдение, опросные методы (беседы, анкетирование), тестирование, анализ результатов деятельности, критика и самокритика.

Организация тренировочного процесса и его содержание в спортивно – оздоровительной группе преимущественно направлено на постепенное повышение тренировочных требований, решает задачи укрепления здоровья учащихся, развития специфических качеств, необходимых в избранном виде спорта, ознакомление с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

3.1. Теоретически подготовка

В содержании учебного материала по теоретической подготовке выделено 8 основных тем, которые охватывают минимум знаний, необходимых учащимся ознакомительного (стартового) уровня.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе программы приводится перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

На ознакомительном (стартовом) уровне необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять традиции вида спорта, его истории и предназначению. Причем в знакомство детей с особенностями вида спорта поводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращается их внимание на то, что данный прием или техническое действие лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание вести активный, здоровый образ жизни и добиться высоких спортивных результатов.

Тема 1. Влияние занятий спортом на строение и функции организма спортсмена (2 ч).

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

Тема 2. Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена (1 час).

Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения.

Тема 3. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. (2 ч).

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовленных и специально-подготовленных упражнений. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях.

Тема 4. Врачебный контроль. Самоконтроль. Спортивный массаж. (1ч).

Самоконтроль в процессе спортом. Дневник самоконтроля.

Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития.

Тема 5. Основы техники и тактики избранного вида спорта. (2 ч).

Понятие о спортивном технике. Роль технических действий. Элементы техники и тактики.

Тема 6. Моральная и психологическая подготовка (1 ч).

Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное понятие воли. Правила поведения в спортивном коллективе.

Тема 7. Правила соревнований в избранном виде спорта. Планирование, организация и проведение соревнований. (1ч).

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований на первенство России, города, школы. Ознакомление с планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по виду спорта. Судейство соревнований. Судейская бригада. Весовые категории для спортивных единоборств.

Тема 8. Оборудование и инвентарь для занятий избранным видом спорта (1ч). Спортивная одежда и обувь, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях. Устройство, правила эксплуатации и уход за ними

3.2. Общая физическая подготовка

Физическая подготовка на ознакомительном (стартовом) уровне играет важную роль и занимает около 70% от общего количества часов, из них на ОФП – 50%, СФП – 20%.

Общеподготовительные упражнения

Преимущественно они являются средствами общей подготовки и имеют сходство (или отличие) со специальными упражнениями по характеру проявляемых способностей и форме выполнения в избранном виде спорта.

Общеподготовительные упражнения применяются с учетом соблюдения некоторых требований:

— обеспечение гармоничного физического развития занимающихся - содействие совершенствованию двигательных навыков и физической подготовленности, проявляемых в условиях соревнований (этап углубленной специализации и спортивного совершенствования). Воздействие общеподготовительных упражнений на дзюдоистов зависит от их содержания:

а) строевые упражнения — построения, перестроения, выполняемые на месте и в движении. Они воспитывают дисциплинированность и содействуют рациональному размещению дзюдоистов в ходе выполнения ими тренировочных заданий, развивают координацию движений;

б) гимнастические упражнения — повышают силовую, координационную подготовленность, включают элементы акробатики (кувырок, колесо и др.);

в) упражнения из других видов спорта — спортивных игр, легкой атлетики, плавания, тяжелой атлетики, лыжного спорта, которые также повышают физическую подготовленность.

Выделяют следующие сенситивные фазы развития отдельных физических качеств (таблица № 4).

Таблица № 4

Сенситивные периоды развития физических качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	**Возраст, лет**										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная сила						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Аэробные возможности		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Отметим следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий тайским боксом.

Ростово-весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 года организм с точки зрения костного скелета считается сформирован. При том слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, и в момент полового созревания от 14 до15 лет и позже.

Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

Выносливость. Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом.

Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет.

При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Анаэробно – гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200-300 м.

Кретинфосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет.

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачек в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной подготовки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет.

Следует иметь в виду, что сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

Решающую и основополагающую роль в подготовке тайбоксёров играет ***физическая подготовка***. Система физической подготовки включает в себя два неразрывно связанных элемента: общую и специальную подготовку.

Развитие силы

В процессе силовой подготовки необходимо решить следующие основные задачи:

а) обеспечить разностороннее развитие или сохранение в необходимой мере силовых способностей, создающих предпосылки для специфических проявлений в избранном виде спорта, а также для успешного освоения технико-тактических действий;

б) обеспечить развитие специфических силовых способностей, необходимых для успешного освоения двигательных действий, составляющих основу соревновательного поединка и выступления.

Первая задача решается в ходе так называемой общей силовой подготовки, в процессе которой применяют широкий состав обще-подготовительных упражнений на основе использования механизма положительного переноса физических качеств, в результате чего создаются предпосылки эффективного проявления развивающих качеств в избранном виде спорта.

Вторая задача составляет основу специальной силовой подготовки, направленной на формирование структуры силовых качеств (собственно силовых, скоростно-силовых, силовой ловкости и силовой выносливости), применительно к специфике вида спорта и поэтому средства, применяемые в этом случае, выбираются таким образом, чтобы режим работы мышц и характер мышечных напряжений был близок к соревновательному. Для этого необходимо соблюдать следующие требования:

а) подбирать силовые упражнения, близкие по амплитуде и направлению соревновательным упражнениям;

б) делать акцент максимума усилий на рабочем участке амплитуды движения;

в) подбирать силовые упражнения по величине динамического усилия в соревновательном упражнении;

г) подбирать силовые упражнения по скорости нарастания усилия в соревновательных упражнениях.

Наиболее эффективно сочетаются эти требования в круговой тренировке.

Развитие быстроты

В силу того, что перенос качества быстроты существует только в одинаковых по координационной структуре движениях, при подборе упражнений следует выполнять следующие требования:

1) упражнения должны соответствовать биомеханическим параметрам тренируемого движения;

2) техника тренировочного упражнения должна быть относительно проста и хорошо освоена;

3) темп выполнения упражнений должен быть максимальным; продолжительность выполнения одного упражнения не должна превышать 10-15 с; с уменьшением темпа и скорости движения тренировку нужно прекращать;

4) время отдыха между упражнениями (или сериями одного упражнения) должно обеспечивать практически полное восстановление организма (для этого используются сходные по структуре движения малой интенсивности).

Реализация программы тренировки, построенной с учетом выше-приведенных рекомендаций, как правило, приводит к резкой активизации быстрых мышечных волокон, чего нельзя добиться при обычной тренировке.

Развитие выносливости

В качестве основных средств развития аэробной выносливости следует широко при менять самые разнообразные циклические упражнения: ходьбу (особенно пешие походы на дальние расстояния или в горы), бег (по стадиону, кроссы по пересеченной местности и по специально подготовленной трассе с преодолением препятствий прыжками, нырками, уклонами, поворотами и.т.д.); гребле, спортивные и подвижные игры.

Для развития специальной выносливости используются специализированные игровые комплексы, специально-подготовительные упражнения: учебные, тренировочные, контрольные и соревновательные схватки, игры; подобранные и организованные с учетом представленных рекомендаций и физиологических режимов. При этом особое внимание следует обратить на следующие моменты:

1. Суммарная продолжительность тренировки на выносливость лимитируется запасом гликогена в мышцах, поэтому увеличивать ее следует медленно и постепенно, начиная с 15-20 мин. и доведя до 30-40 мин. 2.

Интервал между тренировками на выносливость лимитируется скоростью ресинтеза гликогена. Частые тренировки требуют усиленного углеводного питания в перерывах между тренировками.

3. Важно соблюдать и контролировать среднюю мощность работы, характерную для той или иной направленности тренировки в зависимости от поставленных задач. В противном случае трудно ожидать требуемый запланированный тренирующий эффект, вместо которого неправильно организованная и плохо контролируемая тренировка может привести к чрезмерному воздействию на одну и ту же систему организма и, вследствие этого, к ее перенапряжению.

Развитие ловкости

Ловкость – комплексное качество, отличительной чертой которого является проявление находчивости и путей её реализации в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. В связи с этим развитие ловкости предлагает специальную тренировку с использованием следующих методических приёмов:

а) необычных исходных положений;

б) зеркального выполнения упражнений;

в) изменения скорости, темпа движений и их пространственных границ;

г) смены способа выполнения упражнений;

д) усложнение упражнений дополнительными движениями;

е) изменения противодействия занимающихся при групповых и парных упражнениях.

Физиологический режим выполнения упражнения: кол-во и интенсивность упражнения лимитируется величиной пульса 140 уд\мин, время отдыха – восстановление пульса до 90 уд\мин, ориентировочное время непрерывного выполнения упражнения 10-20с.

На I *станции* постепенно вводятся более сложные прыжки и перевороты, а также комбинации кувырков, прыжков, переворотов примерно в следующем сочетании.

На II *второй* станции осуществляется последовательное освоение различных зон касания, необходимых и подводящих к параллельному освоению атакующих захватов, а также блоков и упоров. Здесь осваиваются упражнения в равновесии, включая различные игры с выведением из равновесия, прыжком через препятствия, упражнения со скакалкой, упражнения в самостраховке с постепенно возрастающей трудностью выполнения за счет изменения исходных положений (падение на спине, стоя на гимнастической скамейке, стоя на гимнастической стенке, на разной высоте и т.п.). На этой же станции включаются упражнения в ползании и передвижениях в разных исходных положениях.

На IV *станции* последовательно вводят в тренировку разнообразные общеразвивающие упражнения, наиболее эффективными из которых являются: упражнения с мячами; лазания и передвижения на гимнастической стенке, наклонной и вертикальной лестнице.

На заключительной станции одновременно все занимающиеся играют в

подвижные и спортивные игры.

В тех случаях, когда тренировка ловкости предшествует на занятиях изучению техники, то целесообразно заканчивать КТ игрой в регби на коленях, которая одновременно с развитием ловкости обеспечивает хорошую подготовку суставов.

Развитие гибкости

Общая гибкость – это способность совершать движения с возможно большей амплитудой. Гибкость зависит от подвижности суставов. Подвижность суставов зависит от его строения, состояния, эластичности мышц и связок. Упражнения для растягивания мышц следует давать тогда, когда мышцы наиболее эластичны. Эластичность мышц увеличивается с повышением их температуры. Следовательно, упражнения на гибкость следует давать после их разогревания, что достигается выполнением упражнений со сравнительно большой нагрузкой (до пота). Выполнение упражнений с большой амплитудой в «неразогретом» состоянии может привести к травме. Упражнения для растягивания мышц следует начинать с непредельной амплитуды и постепенно её увеличивать до предела. Различают активную гибкость и пассивную. Активная гибкость - это амплитуда движения в результате приложения борцом усилий собственных мышц. Пассивная гибкость - амплитуда движений в результате приложения внешних сил.

Соответственно этому различают и методы развития гибкости. Активная гибкость развивается следующими методами:

1. Упражнениями, в которых движение сустава доводится до предела за счет тяги собственных мышц.

2. Упражнениями, в которых движение сустава доводится до предела, за счет создания определенной силы инерции (рывков).

Пассивная гибкость развивается упражнениями, в которых для увеличения гибкости прилагается внешняя сила: вес (самого спортсмена или его партнера), сила партнера, вес различных предметов и снарядов. Эти силы могут прикладываться кратковременно, но с большей частотой или длительно, постепенно доводя движение до максимальной амплитуды. Хотя последний способ выполнения упражнений эффективен, он при меняется несколько реже в связи с тем, что длительное удержание мышц в растянутом состоянии вызывает неприятные ощущения.

Упражнения на растягивание мышц и связок следует выполнять возможно чаще, особенно в подростковом и юношеском возрасте. Рекомендуется выполнять упражнения для развития гибкости в подготовительной и заключительной частях каждого урока.

Специальная гибкость

Специальная гибкость - способность успешно (результативно) выполнять действия с минимальной амплитудой.

Большая амплитуда движений суставов позволяет выполнять более широкий арсенал приемов. Выполнение приемов с большой амплитудой делает их более эффективными и результативными. Так, например, выполнение броска зацепом изнутри или подхватом изнутри с амплитудой большей, чем амплитуда

движения ноги противника при защите, при водит к тому, что тяга за ногу вызывает отрыв и другой ноги от ковра. Это происходит потому, что нога противника, доведенная до предела своей подвижности, при дальнейшей тяге за нее другую ногу, что вызывает, отрыв ее от ковра и, как следствие этого, падение.

Если амплитуда движения, атакующего меньше, чем амплитуда движения противника для защиты, то защита будет успешной.

Единоборец, выполняя действия атаки и защиты, стремится добиться максимального эффекта при минимальной амплитуде движения. В этом случае сохраняется в резерве максимальный запас гибкости (подвижности), который может быть использован, когда это потребует изменения ситуация схватки.

Создавать резерв гибкости в поединке при выполнении приёмов и защит можно:

1. Изменяя исходные положения;
2. Изменяя захваты;
3. Изменяя положения противника;
4. Снижая амплитуду движений частей тела (гибкость) противника;
5. Изменяя точку приложения усилий;
6. Изменяя структуру действия.

Содержание общей физической подготовки и распределение программного материала представлено в таблице № 5.

3.3. Особенности методики физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Наиболее полезными и эффективными средствами для физического воспитания детей младшего школьного возраста являются упражнения, включенные в программы по физическому воспитанию образовательных учреждений. Основной формой занятий физическими упражнениями для детей младшего школьного возраста является учебно – тренировочное занятие, которое строится в соответствии с общими педагогическими положениями, а также с методическими правилами физического воспитания. Специфика задач и содержания программы для детей младшего школьного возраста обусловливает некоторые особенности учебно – тренировочного занятия:

1. Для младшего школьного возраста ведущими являются задачи совершенствования естественных двигательных действий (ходьба, бег, прыжки, элементарные упражнения вида спорта).

2. На одном учебно – тренировочном занятии целесообразно решать не более 2—3 задач, связанных с усвоением или совершенствованием учебного материала.

3. Чем младше учащийся, тем больше внимания уделяется укреплению мышц стоп и формированию правильной осанки.

4. На каждом учебно – тренировочном занятии обязательно проводятся подвижные игры. Игровой материал должен занимать примерно половину общего времени занятий с детьми в возрасте до 10—11 лет.

5. При обучении учащихся основным видам движений следует большое внимание обращать на правильность и точность выполнения упражнений (школа движений), а также сочетать процесс обучения с воспитанием двигательных качеств.

Способность к запоминанию движений у детей быстро растет от 7 до 12 лет, а с 13 лет развитие двигательной памяти несколько замедляется. Из методов упражнения преимущество отдается целостному методу. Расчлененный метод имеет вспомогательное значение.

При объяснении двигательного задания необходимо, чтобы дети правильно понимали, что и как делать. Поэтому двигательная задача должна ставиться в конкретной форме: например, поймать, догнать, попасть в кольцо и.т.д.

В возрасте 8—11 лет на занятиях целесообразно применять преимущественно тренировочные средства и методы, развивающие частоту движений. Упражнения на скорость следует выполнять кратковременно (6—8с).

У детей младшего школьного возраста по возможности надо исключить значительные статические напряжения и упражнения, связанные с натуживанием (задержка дыхания). Отличительной особенностью учебно – тренировочных занятий является акцент на решение образовательных задач: овладение школой движений, формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни.

Одно из основных требований к современному учебно – тренировочному занятию - внедрение эффективных средств и методов физического воспитания. С их помощью более успешно решаются образовательные и развивающие задачи; обеспечивается дифференцированный подход к учащимся, адекватность физических нагрузок их физическому состоянию; поддерживается стойкий интерес к занятиям.

Каждое учебно – тренировочное занятие должен быть правильно построено по структуре и содержанию и комплексно решать задачи, связанные с изучением основ знаний по избранному виду спорта, освоением двигательных умений и навыков, развитием физических качеств, овладением умениями самостоятельно заниматься физическими упражнениями, привитием потребностей в соблюдении здорового образа жизни.

Влияние каждого учебно – тренировочного занятия на учащихся должно быть разносторонним. Физические, умственные и волевые усилия детей должны сочетаться таким образом, чтобы в целом обеспечивался эффект гармоничного развития учащихся на фоне поддержания оптимального уровня

их работоспособности. Поэтому трудные упражнения должны сочетаться с относительно легкими, интересные - со скучными, но необходимыми, обязательные - с упражнениями по выбору детей и т.п.

В процессе физического воспитания необходимо по возможности обеспечивать индивидуальный подход к учащимся с учетом состояния их здоровья, физического развития, пола и физической подготовленности.

Для обеспечения высокой результативности учебно – тренировочного занятия имеет значение выбор метода организации занятий- фронтальный, групповой, поточный, индивидуальный, круговая тренировка и др.

Фронтальный метод предусматривает такую организацию работы учащихся, при которой вся группа выполняет какое-либо одно, общее для всех задание. Этот метод преимущественно используется в подготовительной и заключительной частях занятия, но иногда и в основной, особенно в начале обучения. Следует подчеркнуть, что важной особенностью фронтального метода является обеспечение постоянного руководства тренера 0 преподавателя.

При групповом методе группа делится на подгруппы. Каждая из групп выполняет свое, отличающееся от других задание. Групповой метод обеспечивает дифференцированный подход к учащимся в процессе обучения движениям. Тренер – преподаватель подбирает упражнения, соответствующие физическим качествам и способностям членов группы.

Применение группового метода дает возможность приучить детей к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Если же воспитанники недостаточно подготовлены к такой форме организации занятий, использовать групповой метод нецелесообразно.

Метод индивидуальных занятий предусматривает самостоятельное выполнении упражнений, предложенных тренером - преподавателем или выбранных обучающимися. Он используется в подготовительной или основной части учебно – тренировочного занятия, но может иметь место и в заключительной.

Метод индивидуальных занятий дает возможность удовлетворить желание детей выполнить понравившееся упражнение. В результате происходит чередование регламентированных упражнений с относительно свободными. Вместе с тем дети приучаются к самостоятельному выполнению упражнений. При этом тренер - преподаватель, наблюдая за отдельными учащимися, осуществляет общее руководство группой.

Метод дополнительных упражнений. Дополнительными называются упражнения, выполняемые по заданию тренера - преподавателя самостоятельно во взаимосвязи с главным упражнением. Однако дополнительные упражнения нельзя считать второстепенными, так как благодаря им можно осуществлять развитие физических качеств в младшем школьном возрасте. Суть этого приема заключается в том, что, помимо основного упражнения, которое ученики выполняют по очереди, они в промежутках между подходами выполняют предложенное число раз упражнения, направленные на развитие определенных физических качеств.

Метод станционных занятий. Станционные занятия являются разновидностью круговой тренировки, направлены главным образом на закрепление и совершенствование двигательных умений и навыков.
Суть данной формы занятий состоит в следующем. Учебно-тренировочная группа разделяется на несколько групп так, чтобы в каждой группе было не более 3-5 человек. Группы расходятся по станциям указанным тренером - преподавателем. По его сигналу все учащиеся одновременно начинают выполнение упражнений каждый на своем месте. Выполнив упражнение, заранее обусловленное количество раз, группы по часовой стрелке переходят на очередное место занятий. И так до тех пор, пока не пройдут все места занятий.

Круговой метод занятий. Движение учащихся происходит, как и в станционных занятиях, по кругу с последовательным выполнением на каждом месте упражнений.

Однако в отличии от станционного кругового занятия направлены главным образом на развитие физических качеств, и здесь к ученикам предъявляются новые, повышенные требования: повторить заданное упражнение возможно большое количество раз или заданное количество выполнить как можно быстрее.

Содержание общей физической подготовки и распределение программного материала

Таблица № 5

№ п\п	Темы	Краткое содержание темы	СО
1	Развитие силы (силовая подготовка)	А) Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса / подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений /	6
		Б) Упражнения с отягощениями / штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера	4
		В) Упражнения на снарядах и со снарядами	4
		Г) Упражнения из других видов спорта	6
		Д) Подвижные и спортивные игры	6
2	Развитие быстроты (скоростная подготовка)	А) Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени	6
		Б) Подвижные и спортивные игры	10
3	Развитие выносливости	А) Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время	6
		Б) Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время / лыжи, коньки, плавание, ходьба	6

		В) Подвижные и спортивные игры	6
4	Развитие ловкости (двигательно - координационная подготовка)	А) Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений	6
		Б) выполнение упражнений из непривычного / неудобного / положения	8
		В) Подвижные и спортивные игры	18
5	Развитие гибкости	А) Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды /степени подвижности / в суставах, упражнение из других видов спорта / гимнастика, акробатика /	16
Общее количество часов:			**108**

3.4. Специальная физическая подготовка

Она включают в себя элементы соревновательных действий, их варианты, комбинации, а также действия, сходные по форме или характеру проявляемых способностей с основными (соревновательными). Критерий сходства с соревновательными действиями — форма выполнения и содержание упражнения (определяется работой мышечного аппарата, функционированием энергетических систем).

Специально-подготовительные упражнения применяются с учетом возраста занимающихся и имеют 2 разновидности:

а) подводящие упражнения — способствуют технико-тактическому совершенствованию. К ним относят: самостраховки, упражнения на борцовском мосту, имитационные упражнения;

б) развивающие упражнения — повышают специальную физическую подготовленность. В учебно-тренировочной деятельности тайбоксёров применяются акробатические упражнения, упражнения без снарядов (с отягощением только веса своего тела), с отягощением (манекен, гантели, гири, штанга, эспандер), с партнером, на тренажерах.

3.4.1. Содержание специальной физической подготовки и распределение программного материала по тайскому боксу

Таблица № 6

№ п\п	Темы	Краткое содержание темы	часы
1	Развитие специальной силы	1.Ударная техника, боевые движения тайбоксёра	5
		2.Упражнения для отдельных групп мышц: - рук, плечевого пояса; -туловища; - ног	3

2	Развитие специальной выносливости	1.Упражнения без партнёра	4
		2.Упражнения с партнёром	4
3	Развитие специальной ловкости	1.Упражнения, построенные на основных технических движений тайбоксера	4
4	Развитие специальной быстроты	1.Имитационные упражнения	3
		2. Упражнения с лапами	4
		3. Упражнения в защитных движениях	2
		4. Подскоки в разных направлениях, передвижение одиночными и двойными шагами	2
5	Постановка ударов	1. Удары по снарядам (мешок, насыпная груша)	2
		2. Нанесение одиночных, двойных и серии ударов в упражнениях с лапами	2
		3. Выполнение ударов на быстрый счет или по специальному сигналу	2
		4. Отработка одиночных ударов в имитационных упражнениях с ускорением в конце движения	2
		5. Акцентирование отдельных ударов в серии	2
Общее количество часов:			41

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, специфичных для **тайбоксеров,** и должен проводиться параллельно с овладением техникой тайского бокса.

Упражнения на быстроту и выносливость нужно чередовать с упражнениями на расслабление.

Развитие специальной силы

Во время боя на ринге силовыми движениями тайбоксера, являются только удары. Во время подготовительных и защитных действий мышечное напряжение минимально. Для развития специальной силы подбирают упражнения, близкие к боевым движениям тайбоксера, уделяя особое внимания ударам. *Упражнения предусматривают воздействия на отдельные группы мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног:*

- сгибание и разгибание кистей в лучезапястном суставе с оказанием сопротивления ладонью другой руки или с сопротивлением партнера;
- давление ладонью одной руки на головки пястных костей и фаланги пальцев другой;
- вращательные движения кистей в лучезапястных суставах и с утяжелением (гантели весом 500 г);
- отталкивание от стены ладонью или кулаком;
- сжимание ладонью ручного эспандера, теннисного мячика или пружинной гантели весом 500- 1000г;
- кручение булав движением кисти;

- вращение металлической палки, наматывая на нее трос, к которому подвешен груз (3-10 кг), движения на себя и от себя;
- сгибание и разгибание рук, преодолевая сопротивление партнера;
- поднимание рук вверх и опускание через стороны, преодолевая сопротивление партнера;
- упор лежа - отталкивание от пола с хлопком перед грудью;
- броски набивных мячей на разные расстояния из различных исходных положений;
- отработка бросков набивного мяча с партнером и эстафеты с набивным мячом;
- вращательные движения туловищем в разных направлениях;
- лежа на животе: прогибание в пояснице;
- сидя на гимнастической скамейке: наклоны назад (партнер держит за голеностопные суставы);
- наклоны вперед и в стороны с отягощением (штанга, партнер);
- подъем на грудь и тяга штанги (вес от 30 до 60 % к весу спортсмена);
- приседание на одной и обеих ногах;
- прыжки в полуприседе и приседе;
- прыжки со скакалкой в разном темпе;
- прыжки с места и с разбега с доставанием подвешенных на максимальной высоте предметов;
- прыжки с поворотом на 180 и 360 градусов.
- многократные прыжки на одной и обеих ногах на дальность;
- запрыгивание на предметы разной высоты;
- прыжки с отягощением (вес отягощения 3-5 кг);
- приседание и выпрыгивание со штангой на плечах;
- серийные прыжки с преодолением препятствий.

Развитие специальной выносливости

Вырабатывается во время систематических тренировок с постепенным увеличением сложности, интенсивности и темпа выполнения упражнений, с повышением плотности тренировок.

а) упражнения без партнера:
- имитация движений тайбоксера (передвижение, удары, защита);
- удары по специальным боксерским снарядам (мешку, насыпной груше, настенной подушке и т. д.);

б) упражнения с партнером в перчатках: - бой с ограниченными действиями;
- бой вольный для определения выносливости боксеров.

Развитие специальной ловкости

Развивается за счет упражнений, построенных на основных технических движениях тайбоксера:
- бой «с тенью» с определенными атакующими или защитными действиями;
- в зависимости от задания в условном бою переход от атаки к защите, и

наоборот.

Развитие специальной быстроты

Методика предусматривает развитие:
- быстроту реакции при ударах и защитах;
- быстроту движений в одиночных и серийных ударах;
- быстроту в передвижениях и защитах.

Вырабатывается быстрота реакции:
- имитационными упражнениями без снарядов на месте и в движении;
- быстрота одиночных, серийных ударов и защиты отрабатывается в упражнениях с лапами (реакция на определенное положение лап);
- упражнения в защитных движениях (уклоны, нырки, подставки, боковые шаги) выполняются на месте и в движении;
- подскоки в разных направлениях, передвижение одиночными и двойными шагами.

Постановка ударов

Для этого применяются следующие упражнения:
- удары по снарядам (мешок, насыпная груша) для развития умения рассчитать силу и резкость удара;
- нанесение одиночных, двойных и серии ударов в упражнениях с лапами;
- выполнение ударов на быстрый счет или по специальному сигналу;
- отработка одиночных ударов в имитационных упражнениях с ускорением в конце движения;
- акцентирование отдельных ударов в серии.

3.5. Технико – тактическая подготовка

3.5.1. Содержание технико – тактической подготовки и распределение программного материала

Таблица № 7

№ п\п	Краткое содержание темы	
1.	Простейшие способы тактической подготовки для проведения приёмов(сковывание, маневрирование, выведение из равновесия и др.) изучаются одновременно с изучением приёмов.	+
2	Тактическая подготовка благоприятных положений для проведения приёмов, контрприёмов	+
4	Тактическая подготовка изучаемых приёмов, использование благоприятных положений для проведения приёмов, контрприёмов, комбинаций осваивается в процессе совершенствования техники и тактики в специальных упражнениях, тренировочных схватках. Тактика ведения схватки, выступления в соревнованиях.	+
5	Тактический вариант «силовое давление», тактика контратаки	+

8	Тактика построения рисунка поединка, тактика участия в соревнованиях, разбор допущенных ошибок, анализ проведенных схваток, боёв, определения средств и методов оптимизации процесса тренировки	+
11	Коронные удары, комбинации и варианты их проведения	+
12	Упражнения для разучивания двойного прямого удара левой, правой рукой в голову; дополнительно с завершающим прямым ударом левой ногой в туловище	+
13	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара левой, правой рукой в голову; дополнительно с завершающим прямым ударом левой ногой в туловище	+
14	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара правой, левой рукой в голову; дополнительно с завершающим прямым ударом правой ногой в туловище	+
19	Упражнения для разучивания серии из тройных прямых ударов левой, левой, правой рукой в голову; дополнительно с завершающим прямым ударом левой ногой в туловище	+
20	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения серий из тройных прямых ударов левой, правой, левой в голову дополнительно с завершающим прямым ударом правой ногой в туловище	+
21	Упражнения для совершенствования прямых ударов левой, правой рукой в туловище, в голову	+
22	Упражнения для совершенствования прямых ударов левой, правой ногой в туловище	+
24	Упражнения для совершенствования двойного прямого удара левой рукой в голову	+
25	Упражнения для совершенствования защиты подставкой правой ладони от ударов руками	+
28	Упражнения для разучивания тактических вариантов серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой рукой; дополнительно с завершающим прямым ударом левой ногой в туловище	+
32	Упражнения для разучивания уклонов	+
35	Упражнения на совершенствования уклонов	+
36	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения уклонов и контрударов	+
37	Упражнения на разучивание прямого удара левой рукой в туловище	+
38	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой рукой в туловище	+
39	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойных прямых ударов левой рукой в голову и в туловище, в туловище и голову	+
41	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара правой ногой в туловище с последующим нанесением двойных прямых ударов левой, правой рукой в голову и наоборот левой ногой - дойной удар правой, левой	+
42	Упражнения для разучивания двойного прямого удара левой в голову правой рукой в туловище	+
45	Упражнения для разучиванья двойного прямого удара правой в туловище, левой в голову дополнительно с завершающим прямым ударом правой ногой в туловище	+

46	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара правой в туловище, левой в голову дополнительно с завершающим прямым ударом правой ногой в туловище	+
46	Подводящие упражнения и упражнения для разучивания бокового удара левой, правой рукой в голову без перчаток, дополнительно подводящие упражнения и упражнения для разучивания кругового удар левой, правой ногой по туловищу, бедру	+
47	Упражнения для разучивания бокового удара левой, правой рукой в голову и защита от него в парах, дополнительно упражнения для разучивания кругового удара левой, правой ногой в туловище, по бедру и защита от него	+
48	Упражнения для разучивания двойного удара прямой правой, боковой в голову дополнительно с завершающим круговым ударом правой ногой в туловище, по бедру.	+
49	Упражнения для разучивания тактических вариантов применение двойного удара рукой: прямого правой в голову, бокового левой в голову, дополнительно с завершающим круговым ударом правой ногой в туловище, по бедру.	+
50	Упражнения для разучивания двойного удара: боковой левой рукой в голову, круговой правой ногой в туловище или по бедру.	+
51	Упражнения для разучивания в парах тактических вариантов применения разучивания двойного удара боковой левой рукой в голову, круговой правой ногой в туловище или по бедру.	+
52	Упражнения для разучивания двойного удара: прямой, боковой левой в голову или туловище, дополнительно с завершающим круговым ударом правой ногой в туловище или голову.	+
53	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного удара: прямой, боковой рукой в голову, дополнительно с завершающим круговым ударом ногой в туловище или по бедру	+
54	Упражнения для разучивания серии из тройных ударов: круговой удар левой ногой в корпус или бедро, правой прямой, левой боковой рукой в голову и наоборот круговой удар правой ногой, левый боков, правый прямой рукой в голову.	+
55	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения серии тройных ударов: круговой удар левой ногой в корпус или бедро, правой прямой , левой боковой рукой в голову и наоборот круговой удар правой ногой, левый боков, правый прямой рукой в голову.	+
56	Упражнения для разучивания двойного удара прямой левой, боковой правой в голову, дополнительно с завершающим круговым ударом правой или левой ногой в туловище или бедро	+
57	Тактические варианты применения двойного удара: бокового левой и правой в голову дополнительно с завершающим круговым ударом правой или левой ногой в туловище или бедро	+
	Итого часов:	63

3.6. Содержание подготовки по разделу «Акробатика» и распределение программного материала

Все акробатические упражнения подразделяются на акробатические прыжки (перекаты, кувырки, полуперевороты, перевороты, сальто), балансирования (сохранение равновесия при неустойчивом положении – упоры, равновесия, стойки, воспроизведение заданной позы с переключением внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие, а также уравновешивание одного или нескольких партнёров – хваты, основы балансирования, силовые упражнения, поддержки, пирамиды).

Компоненты акробатической подготовки:

1. Владение техникой отталкивания ногами в сочетании с обладанием необходимыми двигательными качествами для выполнения толчка руками.
2. Владение безопорными вращениями тела вокруг продольной оси в сочетании с навыками опорных поворотов в конкретных видах движения.
3. Владение техникой приземления в прыжках разной структуры и сложности.

Формирование динамичной осанки. Умение сохранять позу в статических элементах и умение сохранять заданное положение в процессе выполнения динамических элементов имеют существенное отличие. В первом случае удержание звеньев тела происходит при действии относительно постоянных усилий одних и тех же мышц. Во втором, необходимо включать в работу различные группы мышц и регулировать величину их напряжения. Удержание позы тела в переменном силовом поле называется динамической осанкой (ДО). Для освоения динамической осанкой необходимо: 1) освоить ДО в простейших условиях; 2) освоить ДО в условиях, приближенных к условиям выполнения элемента; освоить ДО в ходе выполнения элемента.

Содержание психологической подготовки представлено в таблице № 8

Таблица № 8

№ п\п	Краткое содержание темы	часы
1	Кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках;	6
2	кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках	4
3	длинный кувырок с прыжком, через препятствия; кувырок через левое (правое) плечо; переворотом боком; комбинация прыжков.	6

4	- равновесие – махом вперед с поворотом кругом, с различными положениями и движениями рук; - из стойки ноги врозь кувырок вперед в стойку ноги врозь;	4
5	- «шпагат» скольжением вперед и назад на левую и правую ногу, поперечный шпагат;	6
6	- «мост» из основной стойки – опуститься и встать; - стойка на руках и кувырок вперед.	4
Итого		30

3.7. Психологическая подготовка

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

Основными ***задачами*** психологической подготовки является: - привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

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.

В спортивной психологии выделяют ***объективные*** и ***субъективные*** трудности.

Объективные трудности - трудности, связанные с развитием физических качеств силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, а также, связанные с функциональной подготовкой в избранном виде спорта;

- трудности, связанные с освоением способов выполнения (техники) двигательного действия в избранном виде спорта. Это знания, умения и навыки в дифференцировке пространственных, временных и динамических параметров движения;

- трудности, связанные с планированием и организацией своих действий (тактикой) на тренировке и соревнованиях. Очень важно развить способности в оперативном и тактическом мышлении спортсмена;

- трудности, связанные с условиями учебно-тренировочной деятельности. Это могут быть недостаточно хорошие места тренировок (залы, стадионы, бассейны), метеоусловия, в том числе состав группы (женский или мужской), психологический климат в спортивной группе, индивидуальный или командный вид спорта и др.;

- трудности, связанные с соревновательной деятельностью в избранном виде спорта. Это могут быть новые, незнакомые места соревнования, другой часовой пояс, другое место над уровнем моря, внезапное изменение расписания соревнований, судейство, характер жеребьевки, метеоусловия, действия спортивного соперника и др.

Субъективные трудности, связанные с личным переживанием спортсменом успеха или неуспеха своей спортивной деятельности, с личным отношением спортсмена к своей спортивной деятельности. Это могут быть индивидуальные ценности спортсмена (интересы), потребности, мотивы и цели спортивной деятельности как тренировок в том или ином виде спорта, так и соревнования.

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

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

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия. К *методам словесного воздействия* относятся разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Методы смешанного воздействия включают поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Основными средствами преодоления объективных и субъективных трудностей являются волевые действия. Как отмечал И.М.Сеченов, воля не есть какой-то безличный агент, распоряжающийся только движениями. *Волевое действие* есть деятельная сторона разума и морального чувства, управляющая движениями во имя какой-либо цели. Человек властен не только над своим телом, управляет не только своими поступками, но и мыслями, желаниями, страстями. Отсюда в волевых действиях можно выделить три основных компонента:

1) интеллектуальный, связанный со способностью человека принимать решения.;

2) эмоциональный как могучий стимулятор двигательных действий;

3) исполнительный, связанный с осознанной необходимостью двигательного действия.

Волевое действие имеет следующие этапы:

- постановка цели, появление стремления достичь ее;
- выбор средств и путей достижения цели;
- преодоление борьбы мотивов и принятие решения действовать;
- исполнение принятого решения путем активных действий, направленных на достижение цели.

Соответственно этим этапам проявляются такие психологические компоненты, как *осознание* - *планирование* - *борьба мотивов* - *волевое усилие*. Основными средствами волевой подготовки являются физические, спортивные упражнения и действия, связанные с развитием физических качеств. В частности, количественные характеристики движений по объему и интенсивности требуют самых разнообразных волевых усилий в преодолении усталости, связанной с большими мышечными усилиями и напряжениями. Содержание психологической подготовки представлено в таблице № 9

3.7.1. Содержание психологической подготовки и программного материала

Таблица № 9

№ п\п	Тема	Спортивно – оздоровительная группа	
		теория	практика
1	Человек как личность. Влияние спортивной подготовки на формирование личности	1	
2	Характеристика познавательной сферы личности (ощущения, восприятие, память, мышление, воображение, внимание, речь)	1	1 Тренинг: «Развитие познавательных процессов»
3	Психологическая подготовка спортсменов и команд. Общая: -к длительному тренировочному процессу; -волевая; -социально – психологическая; -к соревнованиям вообще; -самовоспитание. Специальная: -к данному соревнованию; -к конкретному сопернику (команде);	1	2 Использование видов психологической подготовки на практике. Составление планов специальной подготовки к предстоящему соревнованию, учебных, тренировочных схваток

	- к этапу тренировки; -ситуативное управление состоянием.		
4	Средства психологической подготовки: формирование мировоззрения, внушение и самовнушение, контроль и самоконтроль,	1	1 Применение средств психологической подготовки к конкретному соревнованию, учебным, тренировочным схваткам.
	итого	4	4
	всего	8	

3.8. Соревновательная подготовка

Соревновательная подготовка ознакомительного (стартового) уровня обучения решает следующие задачи:

- формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в учебных, тренировочных схватках;
- применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с неизвестным партнером, партнерами разного роста, с более тяжелым партнером, с более техничным партнером, с более сильным партнером;
- совершенствование знаний в правилах соревнований.

3.9. Итоговая аттестация

Для спортивно-оздоровительных групп итоговая аттестация носит главным образом контролирующий характер и осуществляется по окончании учебного года.

Нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ, определены основные критерии оценки работы тренера-преподавателя со спортсменами ознакомительного (стартового) уровня, которые могут служить основанием для оценки занимающихся:

• стабильность состава занимающихся;

• динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств;

При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий учащихся.

Нормативы итоговой аттестации по ОФП и СФП группы ознакомительного (стартового) уровня по тайскому боксу

Таблица № 10

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,4 с)	Бег 30 м (не более 6,0 с)
Координация	Челночный бег 3 х 10 м (не более 15 с)	Челночный бег 3 х 10 м (не более 15 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.	Непрерывный бег в свободном темпе 8 мин.
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 3
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 17 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Подъем туловища в положении лежа (не менее 17 раз)	Подъем туловища в положении лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)

Примечание: в таблице приведены допустимые для данного возраста результаты по выполнению упражнения, "более высокий результат говорит о перспективности учащегося, более низкий - наоборот.

3.10 Организация и проведение педагогического, психологического и врачебного и медицинского контроля

Основными задачами медицинского обследования в группах ознакомительного (стартового) уровня является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года занимающиеся проходят медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Медицинское обеспечение спортсменов

ознакомительного (стартового) уровня предполагает проведение следующих видов обследований:

- первичного;
- дополнительных;
- врачебно-педагогические наблюдение.

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

Дополнительные медицинские обследования проводятся после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировках, по просьбе тренера или спортсмена. Их основная цель, в принципе, совпадает с целью углубленных медицинских обследований.

Врачебно-педагогические наблюдения - совместные наблюдения врача и тренера в условиях тренировки и соревнований, направленные на совершенствование тренировочного процесса.

Тренер определяет работоспособность спортсмена, выполнение им намеченного плана тренировки, результативность и качество выполнения движений, а врач оценивает состояние занимающегося и его реакцию на нагрузку. Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку занятия или соревнования и ее соответствие состоянию спортсмена, помогает тренеру своевременно внести изменения в тренировочный процесс. Исследования проводят до занятия, в ходе и по окончании его, а также на различных этапах восстановления.

Методика обследования зависит от конкретных задач и условий, количества обследуемых, наличия аппаратуры и др. Однако во всех случаях необходимо стремиться к тому, чтобы исследование было комплексным и отражало сдвиги в состоянии основных функциональных систем, обеспечивающих работоспособность организма при занятиях тайским боксом.

Педагогический и врачебный контроль.

Управление подготовкой предусматривает постоянное внесение корректив в выполнении тренировочных планов. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством измерений, наблюдений и оценок.

С этой целью применяется **педагогический контроль**, который является комплексным и включает в себя следующие разделы:

- контроль соревновательной деятельности и участия в учебных, тренировочных схватках
- контроль тренировочной деятельности
- контроль за состоянием спортсменов.

Контроль за соревновательной деятельностью и участием в учебных, тренировочных схватках осуществляется непосредственно в процессе соревнований и контрольных тренировок по следующим разделам:

- контроль за отношением обучающихся к соревнованиям и участием в учебных, тренировочных схватках;
- контроль за переносимостью занимающихся соревновательных нагрузок;
-контроль за выполнением тактического и технического плана схватки и эффективностью тактических действий;
- контроль за технико-тактическими и техническими показателями приёмов тайского бокса.

Отношение спортсменов к соревнованиям оценивают до начала соревнований, в ходе поединка и по его окончанию. Критерием оценки служит степень проявления дисциплинированности, инициативности и активности во всех технико – тактических действиях, выдержки и самообладания, воли к победе.

Переносимость соревновательных нагрузок определяют по внешним признакам: жалобам на усталость, по снижению эффективности действий, ухудшению поведения, нервозности, раздражительности, а также по врачебной экспертизе.

Контроль за выполнением тактического плана и его эффективностью осуществляется с помощью видеозаписи, иногда аудиозаписи, когда тренер-преподаватель наговаривает на диктофон ход поединка, счет и отдельные тактические действия обучающегося.

Качество выполнения технических приемов оценивают по эффективности и результативности их выполнения на основании компьютерной и аналитической записи поединка.

Общая оценка соревнования и участия в учебных, тренировочных схватках складывается из оценок, получаемых по всем четырем разделам контроля, и учитывается при оценке уровня соревновательной подготовленности обучающихся.

Контроль тренировочной деятельности осуществляется по следующим направлениям:

- контроль за отношением обучающихся к тренировочному процессу;
- контроль за применяемыми тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок).

Контроль за отношением обучающихся к тренировочному занятию осуществляется, по оценке их поведения. Критерием оценки служат данные о посещаемости занятий, степень проявления обучающимися активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований тренера-преподавателя, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность. Данные о посещаемости занятий и оценку поведения обучающихся на каждом занятии тренер-преподаватель вносит в журнал или дневник.

Контроль за объемом тренировочных нагрузок ведется по данным о длительности каждого занятия и времени, затрачиваемому на отдельные

упражнения и разделы подготовки. Интенсивность оценивается по темпу схватки - количеству технико-тактических действий в единицу времени.

Внутренняя, физиологическая нагрузка характеризуется реакцией организма на выполненную мышечную работу и выражается в показателях ЧСС, частоты дыхания, потребления кислорода, кислородного долга и др.

Энергетическую направленность упражнений определяется по пульсу после выполнения нагрузки. Пульс 130-150 уд./мин характеризует нагрузку аэробного характера, 150-180 уд./мин - смешанное аэробно-анаэробное воздействие, а при пульсе 180 ударов и выше - нагрузку анаэробного воздействия.

Техническую подготовленность проверяют с помощью контрольных упражнений на скорость и качество выполнения.

Контроль за тактической подготовкой осуществляется с помощью педагогического наблюдения и экспертных оценок, полученных в процессе тренировочных упражнений и соревнований.

Психологическую подготовленность контролируют, периодически оценивая проявленные занимающимися в тренировочных заданиях следующие качества: активность, целеустремленность, смелость, решительность в защите и нападении, выдержку и самообладание, волю к победе и др.

Теоретическую подготовленность проверяют с помощью собеседования по заданным темам.

Контроль состояния, обучающегося осуществляется по следующим разделам:

- состояние здоровья;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- контроль уровня развития физических качеств;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Состояние здоровья и функциональные возможности организма оцениваются с помощью медико-биологического контроля (далее – врачебный контроль).

Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностей и индивидуальных особенностях каждого занимающегося. Контроль за состоянием здоровья обучающегося является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий. Такой контроль является текущим, он осуществляется медицинским персоналом ДЮСШ или специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

4. Список литературы, рекомендуемой для родителей и тренеров - преподавателей

1. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Текст) / А. О. Акопян и др. - М.: Советский спорт, 2005. – 71 с.

2. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 1979. - 287 с.
3. Бокс. Энциклопедия //Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт, 1998. - 232 с.
4. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004. - 34 с.
5. Булычев А. И. Бокс: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье / Для занятий с начинающими. - М.: ФиС, 1965. -200 с.
6. Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 1995. -212 с.
7. Гордополов К.В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое. - М.: ФиС, 1965. - 338 с.
8. Нормативно-правовые основы , регулирующие деятельность спортивных школ. - М.: 1995. - 37 с.
9. Озолин КГ. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: 000 «Издательство Астрель»; 000 «Издательство АСТ» , 2004. -863 с.
10. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР). Положение о специализированных школах по видам спорта продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом в общеобразовательных школах. - М.: Советский спорт, 1987.- 28с.
11. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 480 с.
12. Филимонов В. И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2001. -400 с.
13. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. - ТПФК, 1994, с.с. 11-12; 24-32.
14. Заяшников С.И. Тайский бокс. Учебно-методическое пособие.- 3-е изд., испр. и доп.. – М.: Терра-спорт, Олимпия Пресс,2002. -272с.6 ил.
15. Шехов В.Г. Тайский бокс в свое удовольствие (Практическое пособие)/ Под реед. А.Е. Тараса..-Мн. : Харвест, М.: АСТ, 2002.-384с.
16. Атилов А. А.., Глебов Е. И. Кик Боксинг Лоу кик.. Серия «Мастера боевых искусств». Ростов-на-Дону: «Феникс», 2002.- 560 с.
17. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. - М.:ФиС. 1977, с.207.
18. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС. 1985, с.192, с ил. 8.
19. АН СССР «Управление движениями». - Л.: Наука, 1970, с.71.
20. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. - ТПФК, 1994, с.с. 11-12; 24-32.
21. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. - Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2002, с.264.
22. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. - М.: УМО, 1996, с.27.

23. Железняк Ю.Д. Профессиональная подготовка студентов факультета физического воспитания на основе системного единства профилирующих дисциплин. -Совершенствование подготовки учителей физической культуры педагогических вузов страны: Тезисы докл. Всесоюз. совещания-семинара преподавателей физ. воспитания педагог, институтов - Пенза, 1988, с.20-22.
24. Зациорский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2-ое. -М.:ФиС, 1976, с.201-208.
25. Зимкин Н.В. Физиология человека. - М.: ФиС, 1975. с.495.
26.Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. - Учебное пособие для студентов пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1987, с.223.
27. Ильин Е.П.Теория и методика физического воспитания. Под ред. Ашмарина Б.А. - М: Просвещение, 1979, с.90-92.
28. 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 АСТ», 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. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. - М.: ФиС, 1977.
33. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. - М.: ГЦОЛИФК, 1972.
34. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.- М.: ФиС, 1991, с.543.
Миронова З.С. Меркулова Р.И., Богуцкая Е.В., Баднин И.А. Перенапряжение опорнодвигательного аппарата у спортсменов - М.: ФиС, 1982.
35. Набатникова М.Я., Граевская Н.Д. Перспективное планирование спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1961.
36. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. - Ульяновск: 2000, с.144.
37. Назаренко Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательно-координационных качеств, как одно из сторон гармоничного развития личности. - В сб.: Любищевские чтения. - Ульяновск: 1999, с. 120-122.
38. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1970.
39. Сермеев Б.В. Активное движение в суставах и методы их развития у школьников. - Горький: 1966.
40. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Р.М. Коца. - М.: ФиС, 1986, с.240.
41. Травин Ю.Г., Дьяков В.В. Возрастные особенности развития двигательных качеств школьников и юных спортсменов. - М.: ФиС, 1986, с.255.
42. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. - М.: ФиС, 1975, с.200.
43. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: ФиС.1974, с.232.