

УТВЕРЖДАЮ

Директор НП «Школа бокса «Торпедо»

Приказ № 05 от 12 октября 2020г

_____ Л.Н. Степаненкова

Программа принята на основании
решения Педагогического совета
протокол № 03 от 12 октября 2020г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЮНЫЙ КИКБОКСЕР»**

Уровень подготовки – ознакомительный

Срок реализации – 36 недель

Возраст обучающихся : 7-12 лет

Разработчик:

Н.Ю. Степаненков – тренер-преподаватель

г. Нижний Новгород

2020г

Краткая аннотация

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенком интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Юный кикбоксер» включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по трем тематическим модулям обучения. Модульная образовательная программа дает обучающемуся возможность выбора модулей, нелинейной последовательности их изучения. Программа направлена на формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья. Программа предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к кикбоксингу; начальное обучение технике и тактике, правилам боя; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики кикбоксинга. Программа включает проведение практических и теоретических занятий.

Оглавление

№ п/п	Наименование раздела	Страница
1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Краткая характеристика вида деятельности и направленность программы	3
1.2.	Актуальность программы	6
1.3.	Цели программы	7
1.4.	Задачи программы	8
1.5.	Адресат программы	9
1.6.	Формы организации занятий и режим реализации программы	10
1.7.	Срок реализации программы	10
1.8.	Ожидаемые (планируемые результаты)	10
1.9.	Формы контроля и подведения итогов обучения (оценочные материалы)	13
2.	Учебный план и содержание программы	15
2.1.	Учебный план	15
2.2.	Календарный учебный график	16
2.3.	Содержание программного материала (рабочая программа)	16
2.3.1.	Модуль №1 Общая физическая подготовка	17
2.3.2.	Модуль №2 Специальная физическая подготовка	23
2.3.3.	Модуль №3 Техничко-тактическая подготовка	27
3.	Организационно-педагогические условия реализации программы	34
3.1.	Учебно-методическое обеспечение	34
3.2.	Материально-техническое обеспечение	36
3.3.	Учебно-информационное обучение	37
3.4.	Кадровое обеспечение	40
	Приложения	41

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Краткая характеристика вида деятельности и направленность программы

Нормативными основаниями для разработки Программы являются: Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.11.2012 № 273-ФЗ;

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения России от 3 сентября 2019 г. № 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей";

Приказ Министерства просвещения России от 02.02.2021 №38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения России от 3 сентября 2019 г. № 467»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

«Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта» утвержденные ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» Министерства просвещения РФ, 2021г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности охватывает спортивно-оздоровительный период обучения.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов – кикбоксеров, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет. В программе определена общая последовательность изучения программного материала. Программа предназначена для тренеров-преподавателей по спорту и является основным документом тренировочной работы. Система дополнительной общеразвивающей программы по кикбоксингу представляет собой организацию и проведение, физкультурно-спортивной и тренировочной деятельности обучающихся, по общей физической подготовке, специализированной подготовке.

Кикбоксинг – как вид двигательной активности чрезвычайно разнообразен. В этом отношении он очень ценен как средство совершенствования самых различных физических качеств человека: быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Кикбоксинг – чрезвычайно зрелищный вид спорта. Движения в кикбоксинге совершаются с переменной интенсивностью, носят скоростно-силовой характер. Мощность работы субмаксимальная. Кикбоксинг дает уверенность в себе, жизнерадостность, учит трудолюбию и целеустремленности. В силу этого, и чувствуя это, достаточно большое количество людей занимается

данным видом двигательной активности, имеющим еще и прикладной характер.

Современный кикбоксинг включает в себя следующие дисциплины.

1. Поинтфайтинг (ограниченный контакт). Поединок по этим правилам проводится с остановкой после каждого точного попадания одного из соперников. Цель остановки – начисление очков, разбор боевой ситуации, коррекция поведения спортсменов. Побеждает набравший наибольшее количество очков.

2. Лайт-контакт (легкий контакт). Поединок проходит без остановки для начисления очков. Тяжелые удары запрещены. Засчитываются удары, достигшие цели. В данной дисциплине кикбоксинга разрешены удары выше пояса, подсечки.

3. Фулл-контакт (полный контакт). Разрешены удары в полную силу, в отличие от режима лайт-контакт. Порядок начисления очков и разрешенные цели те же, что и в режиме лайт-контакт. Побеждает спортсмен, нанесший большее количество точных ударов.

4. Лоу-кик. Здесь, помимо целей, разрешенных в фулл-контакте, разрешены удары по внешней и внутренней поверхностям бедер противника.

5. К1. По сравнению с предыдущей дисциплиной, разрешаются удары коленом, что существенно меняет рисунок боя.

6. Кик-форма и свободная форма. Эта дисциплина представляет собой демонстрацию возможностей кикбоксинга под музыку в виде имитации боя (поединок с воображаемым противником). Спортсмен(ка) создает свой образ, в том числе с использованием элементов акробатики, гимнастики, возможностей хореографии.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Юный кикбоксер» физкультурно-спортивная. Содержание и материал программы соответствует **ознакомительному** уровню.

Новизна данной дополнительной образовательной программы состоит в том, что она разработана с учетом современных тенденций в образовании и основана на модульном принципе освоения материала, что позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся. Модульная образовательная программа дает обучающемуся возможность выбора модулей, нелинейной последовательности их изучения.

Программа «Юный кикбоксер» состоит из 3-х автономных модулей:

Модуль №1 «Общая физическая подготовка»

Модуль №2 «Специальная физическая подготовка»

Модуль №3 «Технико-тактическая подготовка»

Каждый из модулей имеет свою специфику и направлен на решение своих собственных целей и задач.

1.2. Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена предоставляемой возможностью более раннего осознанного выбора подходящего вида спорта. В предлагаемой программе наряду с физкультурно-оздоровительной и воспитательной работой, направленной на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности, осуществляется обучения основам техники кикбоксинга.

Появление предлагаемой программы вызвано очевидной необходимостью совершенствования планирования и организации тренировочного процесса и всей подготовки спортсменов в кикбоксинге в целом, как важнейшей составляющей эффективной работы, направленной на реализацию государственных задач в области физического воспитания населения и спорта. Этим признается тот факт, что имеющиеся программы не в полной мере отвечают потребностям развития современного кикбоксинга, не

учитывая ряда тенденций его развития, сложившихся в последнее время, и зафиксированных, в частности, в правилах соревнований и трудах ведущих специалистов в данном виде спорта.

Отличительной особенностью программы является модульное построение ее содержания, позволяющее выстраивать обучение, включающее в себя элементы нескольких направленностей: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности с использованием дистанционных образовательных технологий.

Педагогическая целесообразность определена тем, что ориентируется на приобщение обучающихся к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений в повседневной деятельности, улучшение образовательного результата, создание индивидуального творческого продукта. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы организма обучающихся.

1.3. Цели программы

Цели программы:

- 1) Обучение основам кикбоксинга; развитие и совершенствование у обучающихся физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий кикбоксингом.
- 2) Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся; формирование у обучающихся потребности в физическом совершенствовании, здоровом образе жизни, создание условий для выработки устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культурой и спортом, привлечение широкого круга лиц к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

1.4. Задачи программы

Основные задачи программы:

Обучающие (предметные):

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, теоретическое и практическое ознакомление с особенностями кикбоксинга;
- привитие навыков здорового образа жизни, повышение уровня физической работоспособности;
- овладение техникой выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение основ техники подвижных и спортивных игр;
- расширение и углубление теоретических знаний в области гигиены, медицины, физической культуры, спорта и олимпийского движения;
- обучение основам техники кикбоксинга, подготовка к действиям в различных ситуациях самозащиты;

Развивающие (метапредметные):

- развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);
- развивать коммуникативные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр, эстафет;
- развивать и совершенствовать основные психические процессы: внимание, восприятие, память, и наглядно-действенное мышление;
- умение самостоятельно определять цели, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- владение основами самоконтроля, самооценки. умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей

деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

Воспитательные (личностные):

- воспитание дисциплинированности, трудолюбия, организованности, целеустремленности, патриотических качеств, доброжелательного отношения к товарищам;
- овладение умениями организовывать режим дня (утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- организация досуга, формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям кикбоксингом и к здоровому образу жизни;
- воспитание чувство ответственности за себя и команду, следования правилам и требованиям, моральных и волевых качеств.

1.5. Адресат программы

Адресат программы: дети мужского или женского пола, 7 – 12 лет не имеющие специальной подготовки и желающие заниматься кикбоксингом, при наличии медицинской справки, разрешающей занятия по данному направлению деятельности. Количество детей в учебных группах устанавливается в соответствии с планом комплектования на учебный год и предполагается от 10 до 15 человек. Набор и приём на отделение осуществляется приемной комиссией НП «Школа бокса «Торпедо» г. Нижний Новгород в соответствии с положением о приёме на основании протокола приёмной комиссии.

1.6. Формы организации занятий и режим реализации программы

Форма обучения – очная.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии могут быть групповая, фронтальная – по подгруппам.

Тип занятий могут быть: комбинированный, теоретический, практический, диагностический, контрольно-тестовый, контрольный, тренировочный, соревновательный, игровой.

Формы проведения занятий могут быть: беседа, мастер-класс, соревнование, опрос, встреча матчевая (товарищеская), наблюдение, учебно-тренировочное занятие, открытое занятие, показательные выступления, спарринг, учебная игра, итоговое занятие.

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятий:

словесный	наглядный	практический
устное изложение, рассказ, беседа, объяснение, анализ	показ педагогом приемов исполнения, работа по образцу	тренировочные упражнения, тренинг

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

Режим занятий (периодичность и продолжительность занятий.):

для детей 7 - 12 лет: 2 раза в неделю по 1 академическому часу (продолжительность академического часа 45 минут);

1.7. Срок реализации программы

Срок реализации программы один год в общем объеме 72 часа, 36 учебных недель.

1.8. Ожидаемые (планируемые результаты)

Ожидаемые результаты

По окончании реализации программы обучающийся должен показать следующие результаты:

Личностные:

- будет воспитана дисциплинированность, трудолюбие, организованность, целеустремленность, патриотические качества, доброжелательное отношение к товарищам;
- овладеет умением организовывать режим дня (утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям кикбоксингом и к здоровому образу жизни;
- будут воспитаны чувство ответственности за себя и команду, следования правилам и требованиям, моральных и волевых качеств.

Метапредметные результаты:

регулятивные:

- разовьет физические качества (силу, выносливость, быстроту, гибкость, ловкость);
- разовьет и совершенствует основные психические процессы: внимание, восприятие, память, и наглядно-действенное мышление;
- приобретет умение самостоятельно определять цели, ставить и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- научиться находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- овладеет основами самоконтроля, самооценки; научится соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- приобретет навыки организации самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- приобретет навыки планирования собственной деятельности, распределения нагрузки и отдыха в процессе её выполнения;

коммуникативные:

- разовьет коммуникативные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр, эстафет;

- будет уметь работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

- будет уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

познавательные:

- научится анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

Должен знать:

- Историю развития кикбоксинга;
- Основы гигиены;
- Требования техники безопасности на занятиях кикбоксингом;
- Базовую и боевую стойку кикбоксера;
- Краткий обзор развития кикбоксинга;
- Комбинации из двух ударов рукой;
- «Финты», обманные движения;
- Технику поединка;
- Правила соревнований;
- Терминологию ударов;
- Комбинации на лапах и мешках;
- Тактику различных видов боя: ближнего, среднего, дальнего.

Должен уметь:

- владеть техникой выполнения комплекса общефизических упражнений;
- Выполнять удары руками и ногами на месте;
- Выполнять уклон от ударов;

- Выполнять блок от удара ногой;
- Выполнять в передвижении базовую программную технику;
- Из базовых стоек выполнять движения защиты и атаки. Выполнять передвижения в базовых стойках;
- Выполнять передвижения в боевых стойках;
- применять правила безопасности на занятиях.

1.9. Формы контроля и подведения итогов обучения

Программа предусматривает промежуточные аттестации и итоговую аттестацию. Формы подведения итогов реализации программы: выполнение контрольных нормативов.

В процессе реализации программы используются различные формы контроля знаний, умений и навыков: собеседование, выполнение контрольных упражнений, наблюдение.

Оценочные формы работы детей:

- оценка педагога,
- оценка воспитанников,
- самооценка своей работы

Оценочные материалы

Для оценки эффективности реализации программы разработана система диагностических критериев и фиксации результатов деятельности учащихся. Цель диагностики – проследить динамику личностного развития и рост мастерства учащихся. Диагностике подлежат: уровень знаний, умений и навыков; уровень воспитанности; уровень развития качеств личности. Результативность выполнения программы отслеживается путем проведения первичного, промежуточного и итогового этапов диагностики. Цель первичного этапа: определение уровня мотивации, подготовленности и развитости детей в начале цикла обучения. Проведенное исследование на начальном этапе дает возможность подобрать оптимальный объем учебного материала, определить точки роста учащихся. Для определения уровня мотивации используется беседа с учащимся. Определение уровня

воспитанности осуществляется по двум направлениям: основы профессионального воспитания и основы социального воспитания. Цель промежуточного диагностирования: определить степень усвоения детьми учебного материала, оценить динамику развития и рост мастерства учащихся на данном этапе. В ходе реализации программы предусматривается выполнение детьми упражнений, оценивание которых помогает определить степень усвоения детьми учебного материала. Для этого разработаны и используются критерии оценки работы учащихся, которые отражены в таблицах с упражнениями для проведения контрольных нормативов характеризующих развитие соответствующих программе модуля физических качеств детей 7-12 лет. Проведенное диагностирование позволяет сделать необходимую корректировку образовательной программы. Итоговый контроль осуществляется в форме контрольных нормативов, итоговых занятий. В конце обучения по программе проводится итоговая аттестация, которая позволяет определить уровень общей и специальной физической подготовки учащихся, выявить степень сформированности практических умений и навыков детей, соотнести их с прогнозируемым результатом образовательной программы. Открытая демонстрация результатов обучения стимулирует детей к самосовершенствованию, достижению лучших результатов. Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и СФП и желание продолжить занятия кикбоксингом.

Программа не предполагает определённые результаты, которые выражены контрольными нормативами по теоретической, общей и специальной физической подготовке. Важна положительная динамика в уровне индивидуальных показателей по ОФП и СФП, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля, стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий.

Каждой учебной группе поставлена задача с учётом возраста и уровня подготовленности занимающихся и их возможностей.

Отслеживать собственное продвижение детям позволяет самоанализ и самооценка выполненной работы. Это помогает им осознать и почувствовать ответственность за свои успехи и неудачи, понять, что только от их знаний, умений, стараний и вложенного в работу труда зависит их успех. Для определения динамики личностного развития и роста мастерства учащихся проводится анализ результатов. Это позволяет сделать вывод о степени результативности образовательной программы, выявить одаренных детей и разработать для них индивидуальный образовательный маршрут с целью достижения высоких результатов в данном направлении.

2. Учебный план и содержание программы

2.1. Учебный план дополнительной общеразвивающей модульной программы «Юный кикбоксер»

№ модуля	Наименование раздела, темы, модуля	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
	Введение в образовательную программу	1		1	Вступительное тестирование
1	Общая физическая подготовка	23	2	21	Собеседование Выполнение контрольных упражнений
2	Специальная физическая подготовка	24	2	22	Собеседование Выполнение контрольных упражнений
3	Технико-тактическая подготовка	23	2	21	Собеседование Выполнение контрольных упражнений
	Итоговая аттестация	1		1	Контрольные нормативы
	Итого	72	6	66	

2.2. Календарный учебный график

дополнительной общеразвивающей модульной программы

«Юный кикбоксер»

№ модуля	Наименование раздела, темы, модуля	Продолжительность обучения	Кол-во занятий в неделю, продолжительность одного занятия	Всего академ. час	Кол-во академ. час в неделю
	Введение в образовательную программу	сентябрь	1 ак. час (45мин)	1	
1	Общая физическая подготовка	12 уч. недель сентябрь-ноябрь	2 занятия по 1 ак.ч (45мин)	23	2
2	Специальная физическая подготовка	12 уч. недель Декабрь-февраль	2 занятия по 1 ак.ч (45мин)	24	2
3	Технико-тактическая подготовка	12 уч. недель Март - май	2 занятия по 1 ак.ч (45мин)	23	2
	Итоговая аттестация	май	1 ак. час (45мин)	1	
ВСЕГО ЧАСОВ				72	

2.3. Содержание программного материала

(рабочая программа)

Введение в образовательную программу

Теоретическая часть: Инструктаж по технике безопасности во время занятий кикбоксингом. Правила поведения в спортивном зале, раздевалке, вестибюле образовательной организации. Ознакомление с содержанием программы и планом обучения. Знакомство с группой. Требования к спортивной форме и обуви для занятий кикбоксингом.

Практическая часть: подготовка к вступительному тестированию. Тестирование.

Упражнения для проведения вступительного тестирования характеризующих развитие общих физических качеств для детей 7-12 лет

Название упражнений	Возраст					
	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет
Бег 30м (сек)						
Челноч. бег 10х5м (сек)						
Пр. в длину с места (см)						
Приседания (кол-во раз в мин)						
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)						
Наклон вперед из положения сидя (см)						

2.3.1. Модуль №1 «Общая физическая подготовка»

Цель: формирование у учащихся умений и навыков двигательной и физической активности необходимой для успешного освоения вида спорта кикбоксинг.

Задачи:

Обучающие:

- обучить основам базовых видов классических упражнений в кикбоксинге;
- обучить основам гигиены и закаливания;

Развивающие:

- укреплять здоровье учащихся и прививать навыки правильной осанки;
- создать условия для приспособления организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развивать гибкость, ловкость.

Воспитательные:

- содействовать гармоническому развитию личности;
- выработать волевые качества: силу воли, терпение, настойчивость;
- воспитывать ценностные ориентации на здоровый образ жизни.
- сформировать знания о личной гигиене и режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать

- Правила поведения и технику безопасности на спортивных занятиях;
- Правила гигиены спортсмена;

- Боевую стойку кикбоксера;
- Технику передвижения в боевой стойке;
- Технику выполнения гимнастических упражнений;
- Технику упражнений на развитие ловкости;
- Технику упражнений на развитие быстроты и частоты движений;

Обучающийся должен уметь

- Выполнять боевую стойку кикбоксера;
- Выполнять удары руками и ногами на месте;
- Выполнять передвижения в боевых стойках;
- Выполнять гимнастические упражнения на развитие ловкости (кувырки, колеса, стойка на руках, лазанье по канату, упражнения на гимнастической стенке);
- Выполнять упражнения на развитие гибкости позвоночника, тазобедренных суставов (растяжка на шпагат).

**Учебно-тематический план
Модуля №1 «Общая физическая подготовка»**

Содержание занятий (темы)	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	Формы контроля/аттестации
1.Теоретическая подготовка	2	1	1		
1.Понятие общей физической подготовки, ее роль в освоении вида спорта кикбоксинг		1			собеседование
2.Гигиена спортсмена и закаливание.			1		собеседование
2.Практическая подготовка	21	7	7	7	
3.Упражнения на развитие гибкости		2	2	2	Выполнение контрольных упражнений
4.Упражнения на развитие ловкости		2	2	1	Выполнение контрольных упражнений
5.Упражнения на развитие быстроты,		2	2	2	Выполнение контрольных

частоты движений					упражнений
6.Подвижные игры, эстафеты		1	1	1	Наблюдение
7.Итоговое занятие. Контрольные испытания / промежуточная аттестация				1	Контрольные нормативы
ИТОГО	23	8	8	7	

Содержание программы

Модуля №1 «Общая физическая подготовка»

Тема №1. (1час) Понятие общей физической подготовки, ее роль в освоении вида спорта кикбоксинг

Теория: Понятие общей физической подготовки. Влияние на организм. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об основных физических качествах. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления). Роль общей физической подготовки в освоении вида спорта кикбоксинг.

Тема №2. (1час) Гигиена спортсмена и закаливание

Теория: Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале кикбоксинга. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

Тема №3. (6час) Упражнения на развитие гибкости

Теория. Общая характеристика гибкости. Физиологические характеристики гибкости. Общая и специальная гибкость. Подвижность.

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону. Колесо через левое, правое плечо. Колесо через левое, правое плечо на одной руке.

Стойка на лопатках. Вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах. Стойка на голове. Стойка на руках у опоры.

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

Упражнения на растягивание мышц, связок сухожилий.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения сидя упор кистями рук сзади – поднятие ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

Тема №4. (5час) Упражнения на развитие ловкости

Теория: Характеристика ловкости. Физиологические характеристики ловкости. Ловкость общая и специальная.

Практика: Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние; Подскоки вверх на заданную высоту; Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте. Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки. Кувырки вперед, назад. Кувырки через левое, правое плечо. Колесо через левое, правое плечо. Колесо через левое, правое плечо на одной руке. Стойка на лопатках. Вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах. Стойка на голове, стойка на руках у опоры, без опоры. Вставание со стойки на руках в положение мостик. Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед. Упражнения с мячами. Ловля предметов при бросках в парах. Упражнения набивным мячом

(вес мяча от 1 до 3 кг). Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).

Тема №5. (6час) Упражнения на развитие быстроты, частоты движений.

Теория. Характеристика быстроты. Три элемента быстроты: время двигательной реакции (моторная фаза реакции на определенный сигнал); скорость выполнения одиночного движения (например, движения конечностями), что особо важно в восточных единоборствах; быстрота бега или частота движений рук, ног и туловища.

Практика: Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя). Бег с ускорением. Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.

Бег с вариативной скоростью в пределах 70—100 % индивидуального максимума в конкретном упражнении. Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения. Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т. п.). Облегчение условий должно быть таким, чтобы не приводило к нарушениям структуры движений основного упражнения. Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Они способствуют лучшему расслаблению мышц, принимающих участие в выполнении конкретного упражнения, и совершенствованию координации работы мышц, не несущих основной нагрузки. Например, если при выполнении скоростного бега взять в руки мягкие картонные трубочки, то станет значительно легче контролировать напряжение мышц рук. Это позволит быстрее избавиться от чрезмерной координационной и скоростной напряженности мышц рук и плечевого пояса и окажет содействие улучшению координации напряжения и расслабления мышц ног. Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки.

Тема 6. (3час) Подвижные игры, эстафеты

Теория Правила игры в футбол. Правила игры в регби.

Практика: Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные, площадках; Футбол, регби. Эстафеты.

Тема 7. (1 час) Итоговое занятие. Промежуточная аттестация.

Практика. Сдача контрольных упражнений и нормативов.

**Упражнения для проведения контрольных нормативов
характеризующих развитие общих физических качеств
для детей 7-12 лет (мальчики)**

Название упражнений	Возраст					
	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет
Бег 30м (сек)	6,3	6,3	6,1	5,9	5,8	5,7
Бег 1000м (мин)	6.30	6.25	6.10	5.55	5.40	5.00
Челноч. бег 10х5м (сек)	20,4	20,2	19,8	19,5	19,2	18,9
Пр. в длину с места (см)	120	130	140	150	160	165
Подтягивание в висе (кол-во раз)	2	2	3	4	5	6
Поднимание туловища за 30сек (кол- во раз)	15	15	16	17	18	19
Наклон вперед из положения сидя (см)	5	5	6	8	9	10

**Упражнения для проведения контрольных нормативов
характеризующих развитие общих физических качеств
для детей 7-12 лет (девочки)**

Название упражнений	Возраст					
	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет
Бег 30м (сек)	6,9	6,7	6,4	6,2	6,1	6,0
Бег 1000м (мин)	6.50	6.40	6.30	6.20	6.10	5.40
Челноч. бег 10х5м (сек)	20,9	20,7	20,5	20,0	19,8	19,5
Пр. в длину с места (см)	110	120	130	135	140	150
Вис (сек)	7	8	9	10	12	15
Поднимание туловища за 30сек (кол- во раз)	10	11	12	13	14	15
Наклон вперед из положения сидя (см)	5	6	7	9	10	11

ШКАЛА ОЦЕНКИ (для всех возрастов):

Выполнено более 50% нормативов – зачет

Выполнено менее 50% нормативов – не зачет

2.3.2. Модуль №2 «Специальная физическая подготовка»

Цель: Формирование двигательных умений и навыков, развитие физических способностей обучающегося строго применительно к требованиям вида спорта кикбоксинг; развитие функциональных возможностей органов и систем, определяющих успех обучающегося в избранном виде спорта – кикбоксинг.

Задачи:

Обучающие:

- обучение технике выполнения специальных и специально-вспомогательных упражнений в кикбоксинге;
- формирование знаний о влиянии физических упражнений на состояние здоровья своего организма и его работоспособности;

Развивающие:

- устранение индивидуальных недостатков физического развития, развитие большого числа специальных двигательных способностей;
- развитие стремления к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом;
- развитие координации, чувства дистанции.

Воспитательные:

- воспитание волевых качеств: целеустремленности, решительности, упорства, самостоятельности, инициативности;
- воспитание спортивного трудолюбия, привычки к систематическим усилиям и настойчивости в преодолении трудностей.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- классические и специально-вспомогательные упражнения в кикбоксинге, терминологию ударов;

- историю развития кикбоксинга и его разделы, правила пользования спортивными снарядами;
- терминологию ударов;
- технику комбинаций на лапах и мешках;
- технику передвижений в кикбоксинге
- технику имитационных упражнений

Обучающийся должен уметь:

- Выполнять уклоны от ударов;
- Выполнять блок от удара ногами;
- Выполнять в передвижении базовую программную технику;
- Из базовых стоек выполнять движения защиты и атаки.
- Выполнять передвижения в базовых стойках.

Учебно-тематический план Модуля №2 «Специальная физическая подготовка»

Содержание занятий (темы)	Кол-во часов	декабрь	январь	февраль	Формы контроля/аттестации
1.Теоретическая подготовка	2	1	1		
1.История развития кикбоксинга, разделы кикбоксинга. Правила пользования спортивными снарядами, техника безопасности.		1			собеседование
2. Понятия о специальных упражнениях для развития быстроты, гибкости, ловкости; терминология ударов			1		собеседование
2.Практическая подготовка	22	7	7	8	
3. Упражнения для развития специальной ударной выносливости		2	2	2	Выполнение контрольных упражнений
4. Специальные имитационные упражнения в строю.		2	2	2	Выполнение контрольных упражнений
5.Специальные упражнения для развития общей выносливости, скорости, скоростно-силовой		2	2	2	Выполнение контрольных

выносливости					упражнений
6.Специальные упражнения на технику передвижения и боевые дистанции		1	1	1	Выполнение контрольных упражнений
7. Итоговое занятие. Контрольные испытания / промежуточная аттестация				1	Контрольные нормативы
ИТОГО	24	8	8	8	

Содержание программы

Модуля №2 «Специальная физическая подготовка»

Тема №1 (1час): История развития кикбоксинга, разделы кикбоксинга. Правила пользования спортивными снарядами, техника безопасности.

Теория: Знакомство с историей развития кикбоксинга, его разделами и их отличительными особенностями. Разрешенные и запрещенные действия в разделах кикбоксинга. Правила пользования спортивными снарядами в учебном помещении.

Тема №2 (1час): Понятия о специальных упражнениях для развития быстроты, гибкости, ловкости; терминология ударов.

Теория: Упражнения для развития специально - физических качеств, необходимых в процессе освоения вида спорта кикбоксинг. Специальная быстрота – локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта. Специальная гибкость – направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации. Специальная ловкость – выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений. Терминология ударов в кикбоксинге.

Тема №3 (6час): Упражнения для развития специальной ударной выносливости.

Теория: Упражнения для развития специальной ударной выносливости с использованием прямых ударов руками и ногами, техника, особенности ударов.

Практика: Упражнения на боксерском мешке, настенной подушке (прямые удары руками и ногами), со скакалкой (прыжки на ускорение и замедление темпа), кроссфит (комбинации упражнений с интервалом 5сек.)

Тема №4 (6час): Специальные имитационные упражнения в строю.

Теория: Имитационные упражнения в кикбоксинге.

Практика: Бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Стойка боксера, фронтальная стойка, боевая стойка, прямые удары руками с вышагиванием из боевой стойки, удары ногами фронт кик, защиты от ударов руками, глухая защита, подставки, отбивы, уклоны, уходы. Смена темпа и ритма поединка.

Тема №5 (6час): Специальные упражнения для развития общей выносливости, скорости, скоростно-силовой выносливости

Теория: Специальные упражнения для развития общей выносливости, скорости, скоростно-силовой выносливости

Практика: Бег по периметру, из различных стартовых положений, челночный бег, бег с ускорением, с высоким подниманием бедра, с закидыванием голени назад, упражнения с отягощением, прыжки «змейкой» через гимнастическую скамейку, опорные прыжки, со скакалкой и через барьеры, упражнения с набивным мячом.

Тема №6 (3час): Специальные упражнения на технику передвижения и боевые дистанции

Теория: Специальные упражнения на передвижения в кикбоксинге, виды дистанций, работа на разных дистанциях

Практика: Выполнение комплекса упражнений на передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо. Выполнение упражнений на работу в ближней дистанции, средней дистанции, дальней дистанции.

Тема №7 (1 час): Итоговое занятие. Промежуточная аттестация. Работа на выполнение контрольных нормативов.

**Упражнения для проведения контрольных нормативов
характеризующих развитие специальных физических качеств
для детей 7-12 лет**

№ пп	Нормативы	7-8 лет		9-10 лет		11-12лет	
		м	д	м	д	м	д
1	Бег челночный 3 x 10	9,4	9,8	9,2	9,7	9,0	9,5
2	Прыжки на скакалке (количество раз за 1 мин)	70	80	80	90	90	100
3	Прыжок в длину с места (см)	150	140	160	150	165	155
4	Метание теннисного мяча в цель (м)	4	4	4	4	5	5
5	Бросок набивного мяча массой 1кг из положения сидя (м)	3	2	4	3	5	4
6	Многоскоки – 8 прыжков (м)	12	12	13	13	15	14
7	Наклон из положения сидя ноги врозь (см) гибкость	8	10	10	11	11	12

ШКАЛА ОЦЕНКИ (для всех возрастов):

Выполнено более 50% нормативов – зачет

Выполнено менее 50% нормативов – не зачет

2.3.3. Модуль №3 «Технико-тактическая подготовка»

Цель: овладение основами техники и тактики в кикбоксинге.

Задачи:

Обучающие:

- формирование знаний о технике упражнений в кикбоксинге;
- изучение основных тактических приемов ведения боя в кикбоксинге.

Развивающие:

- развитие тактического мышления и творческих способностей обучающихся;

- повышение уровня развития основных свойств внимания и логического мышления обучающихся
- развитие работоспособности и двигательной активности..

Воспитательные:

- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание умения вести соревновательную борьбу, уважать соперника;
- воспитание интереса к занятиям кикбоксингом, а также физической культурой и спортом в целом.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- Технику поединка;
- Атакующие и контратакующие приемы;
- Комбинации на лапах и мешках;
- Правила ведения поединка в разных разделах кикбоксинга;
- Тактику различных видов боя: среднего, дальнего.

Обучающийся должен уметь:

- Выполнять в передвижении базовую программную технику;
- Из базовых стоек выполнять движения защиты и атаки;
- Выполнять передвижения в базовой и боевой стойке.

Учебно-тематический план

Модуля №3 «Технико-тактическая подготовка»

Содержание занятий (темы)	Кол-во часов	декабрь	январь	февраль	Формы контроля/аттестации
1.Теоретическая подготовка	2	1	1		
1.Спортивная этика. Психологическая подготовка в кикбоксинге.		1			собеседование
2. Правила ведения поединка в кикбоксинге, правила поведения в спортивном зале и на занятиях,			1		собеседование

техника безопасности					
2.Практическая подготовка	21	7	7	7	
3. Базовая стойка. Техника ударов руками, ногами, особенности ударов. Техника защит и контрударов.		2	2	2	Выполнение контрольных упражнений
4. Техника прямых ударов на дальней и средней дистанции. Защита на месте, в движении.		2	2	1	Выполнение контрольных упражнений
5. Атакующие и контратакующие приемы.		2	2	2	Выполнение контрольных упражнений
6.Тактика ведения боя. Применение изученного материала в условных и вольных боях		1	1	1	Выполнение контрольных упражнений
7.Итоговое занятие. Контрольные испытания / Промежуточная аттестация				1	Контрольные нормативы
ИТОГО	23	8	8	7	

Тема №1 (1час) Спортивная этика. Психологическая подготовка в кикбоксинге

Теория Понятие спортивной этики, особенности спортивной морали, нравственные взаимоотношения спортсменов, отношение к сопернику. Психологическая подготовка в кикбоксинге. Совершенствование волевых качеств (целеустремленности, дисциплинированности, уверенности, инициативности, самостоятельности, смелости, настойчивости, решительности, самообладания, стойкости). Учебно-тренировочный процесс, как основа формирования волевых качеств и показатель степени их совершенства.

Тема №2 (1час) Правила ведения поединка в кикбоксинге, правила поведения в спортивном зале и на занятиях, техника безопасности

Теория Знакомство с основными правилами ведения боя в кикбоксинге, запрещенные действия во время боя, перед боем и после боя. Команды рефери. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности при работе на спортивных снарядах. Правила поведения перед занятием, на занятии, после занятия.

Тема №3 (6час) Базовая стойка. Техника ударов руками, ногами, особенности ударов. Техника защит и контрударов

Теория: Техника ударов руками, ногами. Главные особенности ударной техники рук и ног. Защитные действия в кикбоксинге. блоки, контрудары.

Практика: Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Обучение ударом руками снизу по корпусу. Простая атака. Движение вперед. Боковой удар, простая атака, движение вперед и назад. Контратака, защитные действия от ударов руками: глухая защита, отбивы, подставки, уклоны, уходы. Удары ногами голенью вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад. Защита от ударов ногами: отбивы, подставки, блокировки.

Бой с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма, демонстрация действий в разной тактической манере.

Тема №4 (5час) Техника прямых ударов на дальней и средней дистанции. Защита на месте, в движении

Теория: Отличительные особенности техники прямых ударов на дальней и средней дистанции. Тактические приемы использования дистанции ведения боя. Защита на месте и в движении.

Практика: Обучение прямым ударам рук и ног на дальней и средней дистанции, ударам рук на средней дистанции на месте и в перемещениях, боковым ударам рук и ударам снизу на средней дистанции на месте и в

передвижении. Бой с тенью, на снарядах. Защита на месте блоками и перемещениями. Защита в движении вперед, в сторону, назад. Формальные упражнения, работа в парах.

Тема №5 (6час) Атакующие и контратакующие приемы.

Теория: Техника атакующих ударов. Приемы контратаки. Эффективность контратаки. Соединение контрударов с различными видами защиты.

Практика: Обучение проведению атаки на дальней и средней дистанции, приемов контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней и средней дистанции. Атака ударов ногами в сочетании с ударами рук. Атака ударов руками в сочетании с ударами ног. Обучение контратаке, соединение контрударов с защитой на месте от ударов ногами и руками, соединение контрударов с защитой в движении вперед, назад, в сторону. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, в вольном боях.

Тема №6 (3 час) Тактика ведения боя. Применение изученного материала в условных и вольных боях

Теория: Тактика ведения боя. Маскировка начала удара, нанесение обманных ударов, неожиданное чередование атак, уходов, контратак. Смена цели при нанесении серии ударов, чередование последнего удара.

Практика: Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере. Работа с соперником, ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции. Работа в парах, условных боях, вольных боях.

Техника и тактика ведения боя на средней дистанции. Техника входа и выхода из нее.

Техника и тактика ведения боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с лёгким соперником, с тяжёлым соперником).

Техника и тактика ведения боя в контратакующей манере. Удары на опережение.

Техника и тактика ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке.

Техника и тактика ведения боя с соперником, выступающим в контратакующей манере. Упражнения на специальных боксерских снарядах, мешках, макиварах и лапах.

Техника и тактика ведения боя с агрессивным соперником.

Тема №7 (1 час): Итоговое занятие. Промежуточная аттестация.

Практика: Работа на выполнение контрольных упражнений.

**Упражнения для проведения контрольных нормативов
по технико-тактической подготовке
для детей 7-12 лет**

Норматив технической подготовки	Контрольные упражнения	Показанный результат		
		7-8 лет	9-10 лет	11-12 лет
Упражнения на технику рук из базовой стойки с сохранением темпа и качества удара в течение нормативного времени	Удар прямой	20 сек	30 сек	40 сек
	удар снизу			
	удар сбоку			
Упражнения на технику рук из боевой стойки с сохранением темпа и качества удара в течение нормативного времени	Удар одиночный			
	удар повторный левый			
	удар «двойка» левой и правой рукой в голову			

	Удар «двойка» левой и правой рукой в туловище	20сек	30 сек	40 сек
	Удар «двойка» левой рукой в голову и правой рукой в туловище			
	Удар «двойка» левой рукой в туловище и правой рукой в голову			
Упражнения на технику ног из базовой стойки возле опоры (считается количество ударов до потери качества ударов)	Прямой удар ногой на уровне туловище	10 (раз)	15 (раз)	20 (раз)
	Боковой удар ногой на уровне туловища			
	Удар ногой в сторону на уровне туловища			
Упражнения на технику ног из левосторонней стойки (считается количество ударов до потери качества ударов)	Прямой удар левой ногой на уровне туловища	5 (раз)	7 (раз)	10 (раз)
	Боковой удар левой ногой на уровне туловища			
	Удар ногой в сторону на уровне туловища			

ШКАЛА ОЦЕНКИ (для всех возрастов):

Выполнено более 50% нормативов – зачет

Выполнено менее 50% нормативов – не зачет

Итоговая аттестация

Упражнения для проведения контрольных нормативов характеризующих развитие общих и специальных физических качеств для детей 7-12 лет

№ пп	Нормативы	7-8 лет		9-10 лет		11-12лет	
		м	д	м	д	м	д
1	Бег челночный 3 x 10	9,4	9,8	9,2	9,7	9,0	9,5
2	Прыжки на скакалке (количество раз за 1 мин)	70	80	80	90	90	100
3	Прыжок в длину с места (см)	150	140	160	150	165	155
4	Метание теннисного мяча в цель (м)	4	4	4	4	5	5
5	Бросок набивного мяча массой 1кг из положения сидя (м)	3	2	4	3	5	4
6	Многоскоки – 8 прыжков (м)	12	12	13	13	15	14
7	Наклон из положения сидя ноги врозь (см) гибкость	8	10	10	11	11	12
8	Подтягивание в висе (кол-во раз) для девочек Вис (сек)	2	7	3	9	5	12
9	Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	15	10	16	12	18	14

ШКАЛА ОЦЕНКИ (для всех возрастов):

Выполнено более 50% нормативов – зачет

Выполнено менее 50% нормативов – не зачет

3. Организационно-педагогические условия реализации программы

3.1. Учебно-Методическое обеспечение

Многолетнюю спортивную подготовку целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов.

Спортивная тренировка детей и подростков, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1 Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижения в первые годы занятий высокого спортивного результата.

2 Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным способностям растущего организма.

3 В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленности занимающихся и их физическим развитием.

4 Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5 С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6 Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Основные средства тренировочных воздействий:

- общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);

- скоростно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство на занятиях с детьми на этом этапе – учебно-тренировочные занятия. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений, спаррингов, соревновательных мероприятий. Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляются соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

На тренировках необходимо уделять внимание элементам акробатики, направленных на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике кикбоксинга на этом этапе подготовки носит основной характер и осуществляется на основе закрепления базовых элементов.

3.2. Материально-техническое обеспечение

Занятия кикбоксингом проводятся в специализированном спортивном зале. Обязательным является наличие раздевалок, душевых, сан.узлов.

Для успешной реализации и данной программы необходимо следующее оборудование и спортивный инвентарь:

1. Мешок боксерский
2. Мешок кикбоксерский
3. Подушка настенная

4. Макивара
 5. Лапа боксерская
 6. Мат гимнастический
 7. Стенка гимнастическая
 8. Спортивная скамья гимнастическая
 9. Канат для лазанья
 10. Мяч медицинский 2кг (медицинбол)
 11. Мяч медицинский 1 кг (медицинбол)
 12. Медицинбол 3 кг
 13. Гантель 1кг
 14. Гиря 12кг
 15. Гиря 10 кг
 16. Гиря 8 кг
 17. Скакалки
 18. Палки гимнастические
 19. Перчатки боксерские
 20. Щитки защитные на голень
- Весы медицинские

3.3. Учебно-Информационное обеспечение

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Кикбоксинг» составляют следующие методические виды продукции.

Литература для детей:

1. Артюхова И.С. Человек и его здоровье. – М.:РОСМЭН,2016. – 64с.
2. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.: Знание,1990 – 98с.
3. Кавадло Э. Экстремальная растяжка. Раздвигая границы возможного./ Пер.с англ. Д.Соколов. – СПб.: Питер,2017. – 208с.
4. Паркер С. Тело человека/пер. с англ. И.В. Травиной. – М.: РОСМЭН,2017. -48с.

Литература для педагога:

1. Варгоцкий В., Бигус Н.Л. Кикбоксинг: пособие для самостоятельных занятий. – Киев. 1991. – 64с.
2. Гаськов А.В. Кузьмин В.А. Структура и содержание тренировочно-соревновательной деятельности в боксе: Монография / А.В. Гаськов, В.А. Кузьмин; Краснояр. гос. ун-т. – Красноярск, 2014. – 112с.

3. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры/ Под ред. В.М. Смолевского. – Изд. 3-е. перераб., доп. – М: Физкультура и спорт, 1987. – 336с.
4. Гирт Л. Кикбоксинг. Средство развития физической культуры и спортивное боевое искусство. – Изд. испр. и доп./Пер. с нем. – Ростов н/Д; Феникс, 1998. – 96с.
5. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте, М., Физкультура и спорт, 1973. – 149с.
6. Гладырев В.В. Гимнастика. Учебно-методическое пособие. – М., ЦС Динамо., 1990. - 32с.
7. Головихин Е.В., Миткевич А.Г. Учебная программа для образовательных учреждений по кикбоксингу. - Москва, 2009.
8. Головихин Е.В., Степанов С.В. Учебно-методическое пособие «Особенности организации учебно-образовательного процесса и построения тренировок со спортсменами высокого класса в полноконтактных видах кикбоксинга». Ульяновск, 2006. - 168с.
9. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Б.Р. Голощапов. – 10-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 320с.
10. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебник для студ. учреждений высш. образования / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – 7-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 288с.
11. Заяшников С.И. Тайский бокс. Учебно-методическое пособие. – 4-е изд., испр. и доп. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2004. - 272с.
12. Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие / Э.Б. Кайнова. – М.: ИД «ФОРУМ»:ИНФРА-М, 2014 – 208с.
13. Клещев В.Н. Кикбоксинг: Учебник для вузов. - М.: Академический проект, 2006. 288с.
14. Камалетдинов Р.Р. Идущим дорогой через ринг. Учебное пособие. – М.: «ИНСАН», 2000, - 288с.
15. Камалетдинов Р.Р. Уго величество удар. Учебное пособие для тренеров и боксеров-разрядников. – М.: Терра. Спорт., 1999, - 78с.
16. Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта: учебник для студ. учреждений высш. образования / В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – 3-е изд. перераб. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 304с.

17. Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО: учеб. пособие для общеобразовательных организаций / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2016. – 128с.
18. Линдер И.Б., Оранский И.В. Боевые искусства Востока. Маленькие секреты больших школ. – М.: Каисса. – 224с.
19. Литтл Д. Брюс Ли: Искусство выражения человеческого тела./Пер. с англ. А.К. Курчаков. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2000, - 384с.
20. Макеева А.Г. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 5-6 классы / А.Г. Макеева. – М.: Просвещение, 2013. – 63с.
21. Медицинский справочник тренера. Изд. 2-е, доп. и перераб./ Сост. В.А. Геселевич. – М.: Физкультура и спорт, 19. – 271с.
22. Мокеев Г.И., Шестаков К.В. Бокс: эффективность предсоревновательной тренировки: учебное пособие/ Г.И. Мокеев, К.В. Шестаков, Уфимск. гос. авиац. техн. ун-т. – Уфа: Печатный домъ, 2013. - 201с.
23. Никоноров Б.Н. Методические рекомендации по обучению боксеров-новичков. Учебно-методическое пособие. - М.: ВТИИ. 1999. – 64с.
24. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс: обучение и тренировка. Учебное пособие. – Киев.: Олимпийская литература. – 2001. – 239с.
25. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации / авт.-сост. А.Н. Каинов. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2014. – 167с.
26. Ралько В. Сила воли /Василий Ралько.- Ростов н/Д:Феникс, 2015.-269с
27. Синяков А.Ф. Самоконтроль физкультурника. – М.: Знание, 1987. – 96с.
28. Система непрерывного физического воспитания как условие адаптации, развития личности, формирования здорового образа жизни: учеб. пособие /Э.М. Казин, Н.Э. Касаткина, О.Г. Красношлыкова и др.: отв. ред.: Э.М. Казин, Н.В. Коваленко. – М.: Издательство «Омега-Л», 2013. - 435с.
29. Филимонов В.И., Нигмедзянов Р.А. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой – М.: «ИНСАН», 2009. – 416с.
30. Физическая рекреация: учебник для студ. учреждений высш. образования/Г.П. Виноградов, Е.А. Ивченко, Е.В. Ивченко и др.; под ред. Г.П. Виноградова, Е.А. Ивченко, - М.: Издательский центр «Академия», 2015. – 240с.
31. Физическая культура. 2-4 классы: уроки двигательной активности / авт.-сост. Е.М. Елизарова. – Волгоград : Учитель, 2014. – 95с.

32. Харлампиев А.Г., Гетье А.Ф., Градополов К.В. Бокс – благородное искусство самозащиты/ А.Г. Харлампиев, А.Ф. Гетье, К.В. Градополов. – М.:ФАИР-ПРЕСС, 2005. – 512с.

3.4.Кадровое обеспечение

Программу может реализовывать один педагог, имеющий высшее или среднее специальное образование, владеющий данным видом спорта, а также обладающий необходимыми знаниями и навыками по ведению учебно-тренировочного процесса. А могут принять участие в реализации программы, несколько педагогов, по каждому модулю.

Особые условия допуска к работе: Отсутствие ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации; Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований), а также внеочередных медицинских осмотров (обследований) в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

ИНСТРУКЦИЯ № ____

по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по кикбоксингу

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

- 1.1. К проведению учебно-тренировочного занятия по кикбоксингу допускается тренер-преподаватель, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.
- 1.2. Опасные факторы:
 - травмы при несоблюдении правил по кикбоксингу;
 - травмы при выполнении упражнений на влажной поверхности;
 - наличие посторонних предметов в зале и на ринге.
- 1.3. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
- 1.4. Правильная организация и проведение тренировочных занятий.
- 1.5. Последовательное и прочное освоение воспитанниками технико-тактических действий и защитных приемов.
- 1.6. После проведения учебно-тренировочных занятий по боксу принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

- 2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий.
- 2.3. Стены спортивного зала должны быть ровными, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков и т.п.)
- 2.4. Проверить исправность ринга, спортивного инвентаря, одежды и обуви воспитанников.
- 2.5. Ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время учебно-тренировочного занятия.
- 2.6. Проверить наличие необходимых защитных приспособлений: капа, шлема, бандажа, щитков, перчаток.
- 2.7. Проверить состояние здоровья воспитанников перед тренировкой.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

- 3.1. Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.
- 3.2. Не выполнять технических действий и не проводить спарринг без тренера-преподавателя.
- 3.3. Не выполнять технических действий без самостраховки.
- 3.4. Правильное бинтование рук и применение защитных приспособлений.
- 3.5. Правильный подбор спарринг партнеров.
- 3.6. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений. Соблюдать дисциплину на занятиях.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

- 4.1. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать воспитанников из спортивного зала и сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.
- 4.2. При получении учащимися травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ЗАНЯТИЙ

- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Снять спортивную одежду и спортивную обувь.
- 5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

образец

ПРОТОКОЛ КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ
АТТЕСТАЦИИ (КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ)

_____20____ г

№	ФИО, ВОЗРА СТ	Бег 10 м	Бег чел н 3x1 0	Пры жки на скак алк е 1ми н	Пр ыж ок в дл ин у с ме ста (см)	Подъем ног в висе на шведск. ст.(выше9 0)	Подтяг .в висе лицом к гимн.с т.	Под тяги в из вис а леж а	Сгиб. и разгиб.р ук в упоре лежа	Выполне но %	Результат (зачтено/ не зачтено)
1											
2											

Тренер-преподаватель _____

Заведующий ОДОД _____

Директор НП «Школа бокса «Торпедо» _____