

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЗАКАМЕНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

Принята на заседании
педагогического совета
от «06» сентября 2023 г.,
протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБОУ ДО
«Закаменская ДЮСШ»
Очиров В. Ж.
Приказ № 1 от «06» сентября 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
«КИКБОКСИНГ»**

Возраст учащихся: 6 - 18 лет
Срок реализации: 6 лет
Уровень программы:
1 год обучения – *стартовый уровень*
2 - 4 года обучения - *базовый уровень*
5-6 год обучения - *продвинутый (предпрофильный) уровень*

Авторы - составители:
Шаралдаев Александр Дамдинжапович,
тренер-преподаватель

г. Закаменск, 2023 г.

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основные характеристики программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по кикбоксингу Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Закаменская детско-юношеская спортивная школа» (далее – Программа) является основным документом определяющим направленность и содержание дополнительного образования в группах спортивно-оздоровительного этапа «Кикбоксинг».

Дополнительная общеразвивающая программа «Кикбоксинг» (далее - Программа) реализуется в соответствии **нормативно-правовыми документами:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (статья 75, пункт 2) «Об образовании в РФ» <https://www.zakonrf.info/zakon-ob-obrazovanii-v-rf/75/>
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/>
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 ".
<https://docs.cntd.ru/document/420207400>
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
<https://rg.ru/documents/2015/06/08/vospitanie-dok.html>
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
https://summercamps.ru/wp-content/uploads/documents/document_metodicheskie-rekomendacii-po-proektirovaniyu-obscherazvivayuschih-program.pdf
- Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"// Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №2.
<https://укидсон.пф/upload/documents/informatsiya/organizatsiya-otdykha-i-ozdorovleniya-detey/3.%20%D0%A1%D0%9F%202.4.3648-20.pdf>
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020г. № ВБ – 976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»
<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73931002/>
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” в соответствии 11 статьи 13 Федерального закона от 29 декабря 2012 г.
<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/>
- Устав учреждения, утвержденный постановлением АМО «Закаменский район» от 28.09.2023 г. № 1024
<https://zakam-dussh.buryatschool.ru/>
- Положение об электронном журнале и Положение об организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (ЭО и ДОТ) утв. Приказом директора МБОУ ДО «Закаменская ДЮСШ» от 10.01.2023 г. № 3
<https://zakam-dussh.buryatschool.ru/>

- Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы от 01.09.2023 г.
<https://zakam-dussh.buryatschool.ru/>

Кикбоксинг, как вид спорта, официально разрешен для развития в нашей стране решением коллегии Госкомспорта в январе 1990 г. Отсутствие Олимпийского статуса не способствовало научно-методическому сопровождению данного единоборства. Учитывая перспективу дальнейшего развития кикбоксинга, ведущие специалисты начали развивать данные контактные ударные единоборства в государственных учреждениях дополнительного образования, в спортивных школах, центрах высшего спортивного мастерства. В ВУЗах страны появились кафедры кикбоксинга и рукопашного боя. Сегодня в России наблюдается устойчивая тенденция повышения социальной роли контактных единоборств. Она проявляется в многообразии форм, методов и средств, предлагаемых на рынке физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг. Более пятисот тысяч человек активно занимаются контактными ударными единоборствами во всех регионах России (кикбоксинг, кёкусинкай, рукопашный бой). Спортивные соревнования по различным разделам кикбоксинга приобретают большую популярность в обществе, особенно в подростковой и молодежной среде, получают широкое распространение и признание как виды спорта, входящие в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. Однако, методическая база построения образовательного процесса обучения как целостная методика, технология, доступная для применения в данных видах спорта, до сих пор недостаточно разработана.

Актуальность Программы: Актуальность данной программы заключается в необходимости проведения групповых занятий с обучающимися различного возраста, уровня физического развития, желающих заниматься общей физической подготовкой с элементами кикбоксинга.

Обучение включает в себя следующие основные предметы:

1. **ОФП**
2. **СФП**
3. **ТТП**
4. **Аттестация**

Вид программы: Модифицированная программа.

Направленность Программы - физкультурно-спортивная. Образование осуществляется на русском языке. Новизна данной программы заключается в возможности методами физической культуры и спорта предоставить равные права в получении образовательных услуг категорией населения, не вовлеченных в спортивную деятельность из-за возраста и физических данных.

Адресат программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Кикбоксинг» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки для детей в возрасте от 6 до 18 лет. В группы спортивно-оздоровительного этапа подготовки зачисляются дети в возрасте от 6 до 18 лет, желающие заниматься избранным видом спорта независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта. Зачисление обучающихся в группы производится в течение всего учебного года при наличии вакантных мест в

учреждении. При достижении обучающимися возраста 10 лет, по желанию занимающихся осуществляется индивидуальный отбор для занятий в группах начальной подготовки по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе по кикбоксингу МБУ ДО «Спортивная школа «Закамна». Те, кто не прошел индивидуальный отбор дальше продолжают обучаться по общеразвивающей образовательной программе по кикбоксингу МБОУ ДО «Закаменская ДЮСШ». Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно-оздоровительном этапе подготовки – 15 человек.

Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, настоящая программа направлена с одной стороны на занятия кикбоксингом как видом спорта, с другой стороны - на формирование здорового образа детей и подростков. Она имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер. Формирует в детях целеустремленность, силу воли, настойчивость в достижении цели, учит рационально распределять своё время.

В Программе представлена общая последовательность изучения материала, что позволяет тренерам-преподавателям придерживаться в своей работе единого стратегического направления в построении учебно-тренировочного процесса. Построение и содержание Программы позволяет творчески подходить к перераспределению часов между отдельными компонентами и формами спортивной подготовки с учетом индивидуальных, возрастных и гендерных особенностей обучающихся, задач и организационных условий освоения тех или иных разделов программы. Подготовка кикбоксеров рассматривается как целостная система, с учетом преемственности общеобразовательных программ.

Срок и объем освоения программы:

Срок реализации Программы – 6 лет

- «Стартовый уровень» - 1 год обучения, 216 ч.
- «Базовый уровень» - 2 - 4 года обучения, 216 ч. + инд. часы;
- «Продвинутый (предпрофильный) уровень» - 5-6 года обучения, 216 ч. + инд. часы;

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательной деятельности:
разновозрастные группы

Режим занятий:

Стартовый уровень

1 год обучения: 2 часа (по 45 мин) x 3 раза в нед. = 6 час в нед.

Базовый уровень:

2 год обучения: 3 час (по 45 мин) x 2 раза в нед. = 6 час в нед.

3 год обучения: 3 час (45 мин) x 2 раза в нед. = 6 час в нед.

4 год обучения: 3 час (45 мин) x 2 раза в нед. = 6 час в нед.

Продвинутый (предпрофильный) уровень:

5 год обучения: 3 час (45 мин) x 2 раза в нед. = 6 час в нед.

6 год обучения: 3 час (45 мин) x 2 раза в нед. = 6 час в нед.

1.2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Целью Программы является формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту, укрепление здоровья и развитие физических качеств и способностей у обучающихся посредством занятий кикбоксингом.

Основные задачи программы

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предлагает решение следующих основных задач:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование устойчивого интереса и потребности к занятиям физической культурой и спортом;
- создание условий в процессе занятий кикбоксингом для формирования у обучающихся навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобретение разносторонней физической подготовленности; - воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники и тактики в кикбоксинге.

Программа реализуется в течении всего учебно-тренировочного года, включая каникулярное время. В период праздничных нерабочих дней, обучающиеся занимаются по индивидуальным планам. Индивидуальные планы включены в учебную нагрузку по всем видам подготовки в соответствии с рабочей программой тренера-преподавателя.

Можно выделить основные группы форм проведения учебно-тренировочных занятий:

- групповая;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в соревнованиях.

Типы занятий: учебно-тренировочные, теоретические, контрольные, комбинированные, участие в соревнованиях. Практические занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Продолжительность занятия 45 мин с учетом 10-ти минутного перерыва. Учебный год в учреждении начинается с 1 сентября по 01 июня. Его продолжительность составляет 36 недель в условиях спортивной школы. Формы проведения занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, возрастных и гендерных особенностей обучающихся. Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией учреждения по представлению тренера-преподавателя с учетом пожеланий обучающихся и их родителей (законных представителей), в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях. Один академический час учебно-тренировочного занятия составляет 00 час. 45 минут. Недельный режим учебно-тренировочной нагрузки составляет 6 академических часов. Продолжительность одного занятия в группах спортивно-оздоровительной направленности не должна превышать двух академических часов. Обучающихся, разных по гендерному признаку, по возрасту и спортивной подготовленности, допускается объединять в одну группу.

1.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план рассчитан на 36 недель учебных занятий.

		Год обучения
--	--	---------------------

Этап подготовки	Вид подготовки						
		1	2	3	4	5	6
Спортивно оздоровительная группа (СОГ)	Общая физическая подготовка	133	123	123	123	99	99
	Специальная физическая подготовка	36	40	40	40	42	42
	Технико-тактическая подготовка	33	39	39	39	66	66
	Теоретическая подготовка	12	12	12	12	7	7
	Контрольные и переводные испытания	2	2	2	2	2	2
Итого часов		216	216	216	216	216	216

1.4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Количество учебных недель	36 недель
Количество учебных дней	2 год обучения (от 216 час. - 72 дня) 3 год обучения (от 216 час. - 72 дня) 4 год обучения (от 216 час. - 72 дня) 5 год обучения (от 216 час.- 108 дней) 6 год обучения (от 216 час.- 108 дней)
Даты начала и окончания учебного года	Начало - с 1 сентября
	Окончание – 31 мая
Сроки промежуточной аттестации	Входная – сентябрь, октябрь Промежуточная- декабрь Рубежная- май в конце каждого года обучения Итоговая – в конце 6 – ого года обучения

Условия комплектования учебных групп по годам обучения Возраст обучающихся для зачисления в спортивную школу и перевода по годам обучения исчисляется на момент начала учебного года (на 01 сентября текущего года) с таким расчетом, чтобы в течение наступающего учебного года возраст зачисленного в учебную группу обучающего соответствовал установленным требованиям. Возраст обучающихся в группах спортивно-оздоровительного этапа устанавливается в диапазоне 6 – 18 лет. Решение о проведении занятий с детьми дошкольного возраста принимает учредитель детско-юношеской спортивной школы при наличии разрешения органов здравоохранения. Определяя перспективы юных спортсменов для продолжения занятий кикбоксингом на дальнейших этапах многолетней подготовки, следует учитывать способность обучающихся к проявлению волевых качеств и уровень их мотивации к совершенствованию спортивного мастерства в избранном виде спорта.

1.5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники кикбоксинга. Подготовка юных кикбоксеров – это многогранный процесс, охватывающий все стороны воспитания спортсмена. Ведущее место в нем отводится тренировкам и соревнованиям. Успешно выступить в соревнованиях, не пройдя теоретической, технической, тактической и психологической подготовки невозможно. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки, соотношение средств общей и специализированной подготовки может изменяться в процентном соотношении по годам подготовки с учетом контингента обучающихся. Распределение учебной нагрузки в учебном году по разделам учебной программы рекомендуется планировать с учетом погодных условий и календаря соревнований. В сентябре и январе учебно-тренировочного года проводится вводный инструктаж обучающихся и инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивном зале, на спортивной площадке, при выездах, при проведении соревнований и прочее, с обязательной записью о проведении инструктажа в журнале учета инструктажей.

Участие в соревнованиях планируется с учетом утвержденного календарного плана спортивных мероприятий МБОУ ДО «Закаменская ДЮСШ».

При планировании тренировочного процесса, необходимо учитывать следующее:

- строгую преемственность задач, средств и методов тренировки;
- непрерывное обучение навыкам техники в кикбоксинге;
- планирование тренировочной и соревновательной нагрузок с учетом биологического возраста обучающихся;
- одновременное развитие физических качеств обучающихся и преимущественное развитие отдельных физических качеств в наиболее благоприятные (сенситивные) периоды развития детского организма.

Сопутствующие виды спорта: мини-футбол. Спортивные игры. Ручной мяч, волейбол, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

Темы по виду спорта.

1 год обучения

Боевая позиция и способы передвижения. Боевая дистанция. Прямые удары. Боковые удары. Удары снизу. Повторные прямые удары.

2 год обучения

Боевая позиция и способы передвижения. Боевая дистанция. Прямые удары. Боковые удары. Удары снизу. Удар в голову с разворотом внешней стороной перчатки. Повторные прямые удары левой в голову. Повторные прямые удары левой в голову и туловище. Двухударные комбинации из прямых ударов. Двухударные комбинации из ударов сбоку. Двухударные комбинации из прямых и боковых ударов. Двухударные комбинации из ударов сбоку и снизу.

3 год обучения

Боевая позиция и способы передвижения. Боевая дистанция. Прямые удары. Боковые удары. Удары снизу. Удар в голову с разворотом внешней стороной перчатки. Повторные прямые удары левой в голову. Повторные прямые удары левой в голову и туловище. Двухударные комбинации из прямых ударов. Двухударные комбинации из ударов сбоку. Двухударные комбинации из прямых и боковых ударов. Двухударные комбинации из ударов сбоку и снизу. Трехударные серии из прямых ударов. Защиты движением рук.

Защиты движением ног. Защиты движением туловища. Защиты при прямом ударе левой в голову. Защита уходом вправо. Защита уходом влево. Защита уходом назад.

4 год обучения

Боевая позиция и способы передвижения. Боевая дистанция. Прямые удары. Боковые удары. Удары снизу. Удар в голову с разворотом внешней стороной перчатки. Повторные прямые удары правой в голову. Повторные прямые удары правой в голову и туловище. Повторные прямые удары левой в голову. Повторные прямые удары левой в голову и туловище. Двухударные комбинации из прямых ударов. Двухударные комбинации из ударов сбоку. Двухударные комбинации из прямых и боковых ударов. Двухударные комбинации из ударов сбоку и снизу. Трехударные серии из прямых ударов. Защиты движением рук. Защиты движением ног. Защиты движением туловища. Защиты при прямом ударе левой в голову. Защита уходом вправо. Защита уходом влево. Защита уходом назад. Защиты при прямом ударе правой в туловище. Защиты при прямом ударе правой в голову. Защиты при прямом ударе левой в туловище. Защиты при прямом ударе левой в голову. Защита при боковом ударе левой в голову. Защита при боковом ударе левой в туловище. Защита при боковом ударе правой в голову. Защита при боковом ударе правой в туловище. Защита при ударе снизу в голову. Защита при ударе снизу левой в туловище.

5 год обучения

Боевая позиция и способы передвижения. Боевая дистанция. Прямые удары. Боковые удары. Удары снизу. Повторные прямые удары. Двухударные комбинации. Защиты движением рук. Защиты движением ног. Защиты движением туловища. Контрудары. Удары ногами.

6 год обучения

Боевая позиция и способы передвижения. Боевая дистанция. Прямые удары. Боковые удары. Удары снизу. Повторные прямые удары. Двухударные комбинации. Защиты движением рук. Защиты движением ног. Защиты движением туловища. Контрудары. Удары ногами. Атакующие комбинационные действия.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Под теоретической подготовкой кикбоксера на спортивно-оздоровительном этапе следует понимать педагогический процесс формирования у обучающихся системы знаний, познавательных способностей, сложившихся в специализированных дисциплинах, обеспечивающих потребности практики кикбоксинга.

Теоретическая подготовка обучающихся проводится в форме лекций, бесед, наблюдений за соревновательной деятельностью ведущих кикбоксеров. Целесообразно планировать этот раздел подготовки так, чтобы теоретические занятия были связаны с практическими задачами подготовки. Примерные темы теоретической подготовки:

1. Физическая культура и спорт в России и мире. Принципы физической подготовки кикбоксера. Международные связи спортсменов. Успехи российских спортсменов на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу.

2. История развития кикбоксинга. История зарождения кикбоксинга, кикбоксинга в мире, России. Международные соревнования кикбоксёров с участием Российских спортсменов.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма. Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.

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

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

6. Психологическая, волевая подготовка кикбоксёра. Морально-волевой облик спортсмена. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий кикбоксингом: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена – кикбоксёра. Спортивная честь. Культура и интересы кикбоксёра.

7. Правила соревнований. Форма кикбоксера. Продолжительность боя. Команды рефери на ринге. Жесты рефери на татами. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя.

8. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация.

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

10. Техника безопасности и правила поведения в учреждении.

Правила поведения обучающихся. Права и обязанности обучающегося. Инструктаж по технике безопасности при занятиях кикбоксинг. Правила поведения в тренажерном и спортивном зале. Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях.

11-12. Правила кикбоксинга. Запрещенные приемы в кикбоксинг.

Перед поединком спортсмены должны зайти на татами и поприветствовать друг друга касанием перчаток. Затем они должны отступить назад и принять боевую стойку, ожидая команду «Файт!» от рефери.

Рефери начинает поединок командой «Файт!» При команде рефери

«Стоп!» спортсмены должны вернуться на свои места на татами. Если рефери командует «Брейк!», оба спортсмена должны отступить назад и только затем продолжить поединок.

Время останавливается только по команде рефери «Тайм!», обращенной к судье-хронометристу. Время не останавливается при присуждении баллов или штрафных баллов, если только рефери не сочтет это необходимым. Рефери запрещается разговаривать с бойцами во время поединка до тех пор, пока время не будет остановлено.

Бойцы должны иметь одного тренера и одного секунданта во время матча в своем углу, которые должны находиться в отведенных для них местах во время поединка.

Тренеру запрещается заходить на площадку для поединка во время матча, а так же вмешиваться в работу боковых судей и рефери. Тренеру запрещается делать замечание в

адрес боковых судей или рефери или комментировать присуждение баллов. Тренер может быть удален с площадки во время поединка, если он продолжает оскорблять судей и официальных лиц.

Только рефери может дать команду для остановки времени. Боец может попросить остановить время для приведения в порядок своей защитной экипировки или для фиксации травмы. Рефери не должен останавливать время поединка, если он считает, что тем самым дает преимущество другому бойцу. Время остановки поединка должно быть минимальным по продолжительности.

Если рефери считает, что остановка времени используется бойцом для отдыха или для удержания своего преимущества в баллах, он должен предупредить спортсмена, вплоть до присуждения штрафного балла или дисквалификации по согласованию с боковыми судьями. Боец в этом случае

может быть дисквалифицирован за преднамеренную задержку матча или отказ продолжать поединок.

Атака в горло, почки, спину, ноги, суставы, пах, затылок и шею. Атака коленями, локтями, открытой рукой, головой, большим пальцем руки, плечами. Также запрещенными являются удары по суставам ног, удары в колено и под колено, а также прямой удар ногой по ноге противника.

Термины, употребляемые в международной системе кикбоксинга

- Удары руками (английские термины)
- панч – прямой
- хук – короткий боковой
- кросс – средний боковой
- свинг – длинный боковой
- апперкот – удар снизу вверх
- джеб – прямой удар
- Команды во время поединка
- файт – начало поединка
- стоп – прекратить действия
- тайм – остановить время
- брэк – разойтись
- Удары ногами, Техника ног
- фронт кик – прямой удар
- сайд кик – удар ребром стопы
- хук кик – боковой удар
- раунхаус кик – удар ступней или пяткой в голову с разворотом на 360 градусов
- раунд кик – круговой удар ногой
- хил кик – удар пяткой в корпус с разворотом на 360 градусов
- крисент кик – полукруговой удар
- экс кик – рубящий удар
- джампинг кик – удар в прыжке
- футсвипис – подсечка
- лоу кик – удар ногой в область бедра

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Общая физическая подготовка – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. В основе общей физической

подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений. Физическая подготовка кикбоксера представляет собой процесс воспитания физических качеств. Общее разностороннее развитие физических качеств в соответствии с представлениями о нормальном гармоническом развитии обучающего и создание базы для последующего совершенствования. Решение этого уровня задач связывают с понятием «общая физическая подготовка» (ОФП).

Состав средств общей физической подготовки. Средствами ОФП являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм занимающегося. В частности, к ним относятся: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и т. п.

Общеразвивающие упражнения:

- бег на месте в максимальном темпе, «челночный» бег, бег с ускорениями, прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков, эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью;

- комплексы упражнений с отягощениями, сгибание и разгибание ног под прямым углом на гимнастической стенке, сгибание и разгибание рук, поочередное приседание на правой и левой ноге, сгибание и разгибание туловища, подтягивания, приседания в различном темпе;

- упражнения с мячами, повороты, передвижения с предметом на голове;

- комплексы гимнастических упражнений, выполняемых с большой амплитудой движения, на подвижность суставов, на растяжение и расслабление мышц, «мосты», «полушпагаты», упражнения с гимнастическими палками.

Спортивные игры:

- футбол, баскетбол, русская лапта.

- упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмеркой» (с максимальной и изменяющейся скоростью передвижения); бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед;

- упражнения с мячом: ведение мяча внутренней частью подъема стопы (по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой»), внешней частью подъема стопы («змейкой» между стойками), ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы (по прямой, по кругу, между стоек, «змейкой»), ведение мяча по прямой с изменяющейся скоростью; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы (с места и разбега), удар серединой подъема стопы с разбега по неподвижному мячу, удар по мячу с разбега после отскока от земли, после ведения, удар по мячу с поворотом; удар по мячу пяткой; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; приземление летящего мяча;

- спортивные игры: мини-футбол, футбол по упрощенным правилам, футбол по правилам, русская лапта по упрощенным правилам.

Подвижные игры:

- на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, ориентировка в пространстве («Пятнашки», «Белые медведи», «Невод», «Пустое место», «Третий лишний» и т.п.);

- на закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Развитие скоростно-силовых способностей («Прыгающие воробьишки», «Волк во рву», «Удочка», игры со скакалкой);

- на закрепление и совершенствование метаний на дальность, и меткость («Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель»)

- игры с мячами (разного размера, веса, спортивные игры с использованием мяча);

- на комплексное развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.

Кроссовая подготовка:

- бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности;
- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха;
- кросс по переменной местности;
- повторный равномерный бег с финальным ускорением;
- преодоление полосы препятствий.

Развитие силы (силовая подготовка):

- 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).

- Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера);
- Упражнения на снарядах и со снарядами;
- Упражнения из других видов спорта;
- Подвижные и спортивные игры.

Развитие быстроты (скоростная подготовка):

- Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.

- Подвижные и спортивные игры.

Развитие выносливости:

- Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время.

- Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба).

- Подвижные спортивные игры. Развитие ловкости (координационная подготовка)
- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений.
- Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения.
- Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости:

- Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнение из других видов спорта (гимнастика, акробатика).

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Специальная физическая подготовка - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для кикбоксинга.

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

Специальные упражнения для укрепления суставов.

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

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

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

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

Боевая стойка кикбоксера.

Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо. Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию. Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов. Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар коленом, прямой удар ногой. 17 Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперед. Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера. Обучение ударам ног: удар коленом, удар голенью вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад. Обучение бою с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки юных кикбоксеров осуществляется ознакомление и начальное разучивание техники и тактики. Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ.

Программа должна обеспечить приобретение обучающимися знаний, умений и навыков кикбоксинга, привлечь их к активным и постоянным занятиям физической культурой и спортом. Результатом реализации программы являются: - сохранение контингента обучающихся; - укрепление здоровья обучающихся; 18 -всестороннее гармоническое развитие физических качеств; -формирование широкого круга двигательных умений и навыков; -формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; - освоение основ техники по виду спорта кикбоксинг; - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по кикбоксингу. Контрольные нормативы сдаются обучающимися в начале и в конце учебного года, согласно плана внутришкольного контроля, с целью установления состояния начальной общей физической подготовленности у вновь зачисленных детей в группы спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки ДЮСШ, а также для определения общей физической подготовленности по годам обучения. Контрольно-переводные нормативы сдаются занимающимся при достижении 10-ти летнего возраста, по желанию занимающегося при успешной сдаче нормативов занимающийся переводится на обучение по предпрофессиональной программе по кикбоксингу.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ.

Врачебный контроль состояния здоровья юных спортсменов осуществляется силами врача общеобразовательной школы и лечебно-профилактическими учреждениями в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом два раза в год – в сентябре и январе, обучающиеся проходят медицинское обследование. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки юных спортсменов.

2. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

На всех этапах формирования личности воспитание играет определяющую роль, так как именно посредством его в сознании и поведении детей формируются основные социальные, нравственные и культурные ценности, которыми руководствуется общество. Цель воспитания определена как развитие духовности учащихся, их нравственное и профессиональное становление, самореализация их личности. Задачами воспитания являются: формирование высоких моральных качеств подрастающего поколения, чувства патриотизма, ответственности перед товарищами и обществом, социальной активности, дисциплинированности и трудолюбия.

Процесс воспитания должен строиться на основе базовых принципов, выработанных в течение всей истории становления человечества и закреплённых в государственных документах Российской Федерации. В условиях спортивной школы они применимы в следующей редакции:

- Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь всех аспектов воспитательной работы и учебно-тренировочного процесса;
- Принцип преемственности предполагает передачу позитивного опыта, лучших традиций, нравственных ценностей от старшего поколения к младшему;
- Принцип гуманистической направленности означает отношение педагога к воспитанникам как к ответственным субъектам собственного развития, выбора им наиболее рациональной стратегии взаимодействия;
- Принцип вариативности предусматривает многообразие методов и средств воспитания в зависимости от поставленных задач.
- Принцип природосообразности воспитания состоит в необходимости научного понимания взаимосвязи природных и социокультурных процессов, воспитания юных спортсменов сообразно их полу, возрасту, формирования у них ответственности за экологические последствия своих действий и поведения;
- Принцип культуросообразности предполагает, что процесс воспитания строится в соответствии с ценностями и нормами национальной культуры и региональными традициями, не противоречащими общечеловеческим ценностям;
- Принцип эффективности социального взаимодействия предполагает воспитание обучающихся в коллективах различного типа, что позволяет расширить сферу общения и создать условия для социальной адаптации, самореализации.

Руководствуясь принципами воспитания, тренер-преподаватель избирает наиболее рациональные методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания каждого занимающегося. На спортивно-оздоровительном этапе основной упор в вопросах воспитания делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, воспитание трудолюбия в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувства ответственности за результаты выступления, уважения к тренеру.

Основным методом формирования нравственного сознания является метод убеждения. Убеждение должно быть доказательным на основе аналогий, сравнений, примеров, ссылок на конкретные события и личности, опыт тренера-преподавателя и самого занимающегося. Важным в нравственном воспитании является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки правильных действий и поступков.

Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Значительную роль в воспитании играет знакомство с историей спортивной школы, внимание к чемпионам и ветеранам спорта, бережное отношение к завоеванным наградам. Особое значение имеет установление положительных межличностных отношений в коллективе, ощущение единства с командой. Для сплочения коллектива целесообразно создавать и поддерживать собственные традиции: проведение спортивных вечеров, поздравления с Днем рождения, выпуск спортивных листов, объединение детей и родителей в группы ВКонтакте, мессенджерах: Вайбер, Ватсап, Телеграмм и т.д.

Дальнейшее воспитание спортсмена невозможно без развития волевых качеств, основой для которых является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе учебно-тренировочных занятий. В последующем в процессе воспитания формируются правильные личностные убеждения и установки, которые в значительной мере влияют на дальнейшие поступки и действия.

Индивидуальный план воспитательной работы

Содержание деятельности	Сроки реализации
Беседы о культуре поведения, гигиене спортсмена и т.д.	Периодически в течение года
Организационное родительское собрание	1-15 сентября
Создание группы в ВКонтакте	1-15 сентября
Составление соц. паспорта учебной группы	До 15 сентября
Знакомство с историей МБОУ ДО «Закаменская ДЮСШ»: историей медалей, кубков, грамот, фотографий чемпионов – выпускников Закаменской ДЮСШ;	10-15 октября
Встречи с ветеранами спорта	В течение года
Встречи с выпускниками	В течение года
Информационное родительское собрание	2 раза в год: конец 1 п-я, конец учебного года
Индивидуальные беседы с ребенком, оказавшимся в трудной ситуации. Беседы с родителями.	По мере необходимости
Экскурсии, походы	В течение года

2.2. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Реализация программы соответствует поставленным задачам перед спортивно-оздоровительным этапом. Так после прохождения обучения на этапе спортивно-оздоровительной подготовки обучающиеся:

- получают удовлетворение своих индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- у обучающихся сформируется устойчивый интерес и потребность к занятиям физической культурой и спортом.
- воспитанникам будут созданы условия для формирования навыков здорового и безопасного образа жизни.
- обучающиеся овладеют разносторонними двигательными навыками и умениями, повысят уровень общей и специальной физической подготовки, будут способны проявлять черты спортивного характера.

- обучающиеся получают начальные навыки в кикбоксинге.

2.3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для ведения учебно-тренировочного процесса детско-юношеская спортивная школа должна иметь необходимое материально-техническое обеспечение: оборудование для специализированного зала, специальные снаряды. Кикбоксеры должны систематически упражняться в ударах на специальных снарядах, которые помогают целенаправленно развивать необходимые физические качества, изучать и совершенствовать технические приемы. Специальное оборудование позволяет максимально использовать возможности кикбоксерской тренировки. Оборудование и инвентарь спортивного зала для специализированных упражнений на 10—12 человек. Оборудование для специализированных упражнений:

- Ринг размером от 5х5 до 6х6 м
- Мешки боксерские от 15 до 40 кг разных размеров — 2 (два подвижные).
- Груши боксерские насыпные (наливные) — 4
- Перчатки боксерские 300 г — 16 пар
- Перчатки боксерские 350 г — 14 пар
- Перчатки боксерские 400 г — 10 пар
- Перчатки боксерские для снарядов — 14 пар
- Лапы тренерские — 4 пары
- Маски боксерские — 15
- Скакалки — 15
- Гантели 0,5-2 кг — 15 пар
- Булавы — 15 пар
- Палки гимнастические утяжеленные — 15
- Мячи набивные 1,5-4 кг — 8
- Мячи (баскетбольный, футбольный, волейбольный) — 6
- Обручи гимнастические — 8 Оборудование для общеразвивающих упражнений
- Настенные блоки с грузом — 2
- Гимнастическая стенка — 4 пролета
- Штанга укороченная — 1
- Гимнастические скамейки — 2
- Блочная установка — 1

Требования к кадрам.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих учебно-тренировочную деятельность, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 г. № 916н (№ 193н от 07 апреля 2014 года профессиональный стандарт тренера-преподавателя), в том числе следующим требованиям:

- отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью в соответствии с законодательством Российской Федерации,
- прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований) в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

2.4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Спортивная тренировка является одной из специфических форм воспитания, главным образом физического. Она строится согласно закономерностям спортивной специализации и этим отличается от других видов физического воспитания. Учебно-тренировочное занятие свою социальную и педагогическую ценность сохраняет при условии использования физкультурно - спортивной деятельности как фактора гармонического формирования личности и воспитания в интересах общества.

В спортивно-оздоровительных группах в качестве основных должны решаться задачи: укрепление здоровья детей; обеспечение разносторонней физической подготовленности и гармоническое формирование растущего организма; обучение различным двигательным действиям, необходимым в жизни человека (бег, прыжки, лазание, метание, плавание и др.), в том числе базовых для последующих занятий велосипедным спортом.

Важной задачей на этом этапе является формирование интереса к занятиям физическими упражнениями, приучение к спортивному режиму (регулярные тренировки, сочетание учебы и тренировочных занятий, гигиенические процедуры, утренняя зарядка и т.д.).

Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий

Методические принципы и материалы.

Занятия необходимо проводить, соблюдая педагогические принципы спортивной тренировки: всесторонность, сознательность, постепенность, повторность, индивидуализацию.

Принцип всесторонности предусматривает: гармоничное развитие мускулатуры, отличную работоспособность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем и органов, умение координировать движение, высокий моральный и культурный уровень спортсмена, развитие у них разносторонних волевых качеств.

Принцип сознательности – один из ведущих в спортивной тренировке. Спортсмен должен отчетливо понимать задачи тренировки, уметь анализировать свою подготовку. Год от года накапливая спортивный опыт, он обязан систематически и упорно добиваться все более высоких результатов. Без сознательного, активного отношения к занятиям нельзя достигнуть успеха в велосипедном спорте.

Принцип постепенности предусматривает равномерное повышение нагрузки, объема и интенсивности упражнений и является важным условием правильно организованной подготовки.

Принцип повторности применяется при выполнении движений или действий с целью развития определенных качеств. Особо важное значение в тот период также приобретает правильное сочетание тренировок и отдыха.

Принцип индивидуальности выдвигает необходимость индивидуального подхода к каждому занимающемуся.

Методы тренировки

Под термином метод следует понимать способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности обучающегося и тренера.

Общепедагогические методы включают:

- словесные методы, применяемые в спортивной тренировке: рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

- наглядные методы, используемым в спортивной практике, относятся: правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно

проводит тренер или квалифицированный спортсмен; демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий занимающихся, тактических схем на макетах игровых площадок и полей и др.;

применение простейших ориентиров, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние и др.;

применение световых, звуковых и механических лидирующих устройств, в том числе и с программным управлением и обратной связью.

Практические методы:

Существенное значение для правильного тренировочного процесса имеет применение в занятиях различных методов выполнения физических упражнений, способствующих развитию физических качеств. Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, выделяют методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчлененно-конструктивные). При применении целостно-конструктивного и расчлененно-конструктивного методов большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям. В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений, однако при их выполнении обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий. Среди методов, направленных преимущественно на совершенствование физических качеств, выделяют две основные группы методов — непрерывные и интервальные.

Непрерывные методы характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы.

Интервальные методы предусматривают выполнение упражнений как с регламентированными паузами, так и с произвольными паузами отдыха. При использовании этих методов упражнения могут выполняться как равномерном (стандартном), так и в переменном (вариативном) режиме. При равномерном режиме интенсивность работы является постоянной, при переменном — варьирующей. Интенсивность работы от упражнения к упражнению может возрастать (прогрессирующий вариант) или неоднократно изменяться (варьирующий вариант).

Непрерывные методы тренировки - применяются в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности. Равномерный метод характеризуется выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью. Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью. Недостатком этого метода является быстрое приспособление (адаптация) к нему. Переменный метод – отличается от равномерного последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения, путём изменения скорости, темпа, ритма, амплитуды движения. Преимущество метода – он устраняет монотонность в работе, но этот метод желательно применять с подготовленными спортсменами.

Интервальный метод - характеризуется выполнением серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными произвольными паузами отдыха.

Повторный метод – характеризуется многократным повторением упражнений с определённым и направленным интервалом отдыха, при условии достаточно полном восстановлении работоспособности спортсмена. Тренировочный эффект, в отличие от интервального метода, только в период выполнения упражнения. Недостаток – он достаточно быстро истощает энергетические ресурсы, может возникнуть образование скоростного барьера, эффект перетренированности.

Метод круговой тренировки характеризуется выполнением специально подобранного комплекса физических упражнений с использованием ряда методов. Этот метод сопряжённого развития физических качеств и совершенствования навыков. Отличительные черты: - регламентация работы и отдыха на каждой станции; - индивидуализация нагрузки; - использование хорошо изученных упражнений; - последовательное включение в работу различных мышечных групп.

Игровой метод используется в процессе спортивной тренировки не только для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложнённых условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, находчивость, быстрота ориентировки, самостоятельность, инициатива. Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена. Соревнования могут проводиться в усложнённых или облегчённых условиях по сравнению с официальными.

Средства тренировки.

Средства тренировки, применяемые в подготовке юных кикбоксеров:

Основные средства:

1. Подвижные игры и игровые упражнения.
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты).
4. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.
5. Метание (легкоатлетических снарядов, набивных теннисных мячей и др.).
6. Скоростно – силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов).
7. Гимнастические упражнения для силовой и скоростно – силовой подготовки.
8. Введение в школу техники кикбоксинга.
9. Комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

Требования к методике тренировочных занятий с детьми:

В подготовке детей большой удельный вес должен принадлежать процессу обучения с тем, чтобы последующие годы заниматься преимущественно тренировкой. Обучение технике и тактике двигательных действий должно проходить в обычных условиях использованием подготовительных и подводящих упражнений, в игровой форме. Недопустимы установки на достижения результатов в кратчайшие сроки. Функциональные и технические нагрузки должны соответствовать в обычных условиях использованием подготовительных и подводящих упражнений, в игровой форме. Функциональные и технические нагрузки должны соответствовать возможностям организма. Спортивные соревнования возможно проводить только после соответствующей подготовки к ним участников и по личному согласию. Режим спортивной работы должен сочетаться с особенностями построения учебно-воспитательного процесса в общеобразовательной школе.

Методика проведения учебно-тренировочного занятия

Учебно-тренировочные занятия — основная форма урочных занятий для всех обучающихся. В структуре каждого учебно-тренировочного занятия, как правило,

выделяют три составные части: подготовительную (разминку), основную и заключительную. Содержание отдельного тренировочного занятия определяется направленностью решаемых двигательных задач. Для спортивной практики не типично множество основных задач, намеченных на отдельное занятие. Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия или разминка. Любая физическая тренировка должна начинаться с разминки. Это жесткое и необходимое условие методики проведения всех учебно-тренировочных занятий. В ходе разминки осуществляется подготовка организма к выполнению работы по разучиванию и совершенствованию техники движений, развитию и поддержанию физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости. В процессе разминки работоспособность повышается постепенно, примерно до уровня, необходимого в период основной работы. Другими словами, разминка решает задачу усиления деятельности организма и его отдельных систем для обеспечения вывода на необходимый уровень работоспособности. Она вызывает новую установку в работе внутренних органов, усиливает деятельность дыхательной системы, ведет к увеличению легочной вентиляции и газообмена, повышает деятельность системы кровообращения, усиливает обмен веществ в мышцах опорно-двигательного аппарата. Все эти изменения ведут к плавному переходу организма от состояния покоя к готовности перенести определенную физическую нагрузку. Кроме того, грамотно проведенная разминка дает еще один положительный результат: снижается риск травматизма во время выполнения основной физической нагрузки. Разминка сопровождается повышением температуры кожи и тела, а при этом уменьшается вязкость мышц, т. е. их внутреннее трение, повышается эластичность связок и сухожилий, что и является положительным фактором для предотвращения травм.

Различают общую и специальную разминку.

Задачей общей разминки является подготовка функциональных систем организма и опорно-двигательного аппарата к основной работе. Общая разминка во всех видах спорта может быть схожей и состоять из ходьбы, медленного бега и комплекса общеразвивающих упражнений.

Задача специальной разминки — углубленная подготовка тех мышц, связок, суставов и функциональных систем, которые обеспечивают выполнение основной работы в процессе занятия. В ходе разминки происходит и психическая подготовка занимающихся, их «настрой» на выполнение намеченной программы тренировки. Перед занятием необходимо продумать содержание разминки, ее соответствие целям, задачам и условиям тренировки. Если занятие проводится в спортивном зале, то разминку желательно начинать с различных видов ходьбы и бега, с общеразвивающих упражнений в движении и на месте, а заканчивать — специально-подготовительными упражнениями и растягиванием мышц. Если занятие проводится на улице, в холодную погоду, то рекомендуется сначала выполнить пробежку, а затем — комплекс общеразвивающих упражнений.

Методическая последовательность выполнения упражнений — обычная: «сверху-вниз».

Основная часть учебно-тренировочного занятия обеспечивает решение задач всесторонней и специальной подготовленности посредством обучения спортивной технике и тактике, воспитания волевых и развития физических качеств.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на повышение уровня физической подготовленности, строятся на основе использования разнообразных физических упражнений — общеразвивающих, спортивных, отражающих специфику избранного вида спорта, упражнений из других видов спорта. Используются различные методы тренировки: равномерный, повторный, интервальный, круговой, соревновательный и игровой. Объем и

интенсивность применяемых общеразвивающих, специально-подготовительных, соревновательных упражнений; количество повторений, серий, характер и продолжительность отдыха подбираются с учетом пола, возраста, состояния здоровья, уровня подготовленности, психофизического состояния, условий мест занятий.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на техническую подготовленность, предусматривают отработку основ, деталей техники, разучивание новых движений, совершенствование техники ранее разученных двигательных действий.

В спортивной тренировке наиболее распространены смешанные (комплексные) учебно-тренировочные занятия, направленные на решение задач обучения технике, воспитания физических и личностных качеств, контроль за уровнем физической подготовленности. В учебно-тренировочных занятиях такой направленности целесообразна следующая последовательность выполнения упражнений:

-упражнения преимущественно для обучения технике или тактике и совершенствования в ней;

- упражнения, направленные на развитие быстроты;

- упражнения, направленные преимущественно на развитие силы;

-упражнения, направленные преимущественно на развитие выносливости.

Продолжительность основной части учебно-тренировочного занятия 55–60 минут.

Заключительная часть учебно-тренировочного занятия (в спорте ее чаще всего называют «заминка») предназначена для постепенного снижения нагрузки и, соответственно, восстановления организма. Содержание заключительной части обычно составляют упражнения невысокой интенсивности (малоинтенсивный бег, ходьба, а также дыхательные, маховые, растягивающие и релаксационные упражнения). В наиболее простом варианте это может быть медленный бег с последующим выполнением упражнений на расслабление. В число этих упражнений можно включать некоторые элементы самомассажа — встряхивание, поглаживание, растирание. Хорошо заканчивать тренировку водными процедурами. Продолжительность заключительной части обычно составляет 5–8 минут.

2.5. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Форма подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по годам обучения: контрольные занятия по выполнению нормативов по общей и специальной физической подготовке.

виды контроля	время проведения	цель проведения	форма контроля
Предварительный контроль	В начале учебного года (сентябрь-октябрь)	для группы СО первого года обучения. Определение начального уровня развития обучающихся, их физических способностей	Тестирование по ОФП
Текущий контроль	В течении всего учебного года	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности обучающихся к	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольные занятия, самостоятельная работа в ходе учебно-

		освоению нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности воспитанников в обучении.	тренировочного занятия, соревнования. Выявление обучающихся, которые отстают, либо опережают других в обучении. Подбор наиболее эффективных средств и методов обучения.
Промежуточный контроль	1 раз в полугодие	Определение результатов обучения: уровень ОФП	Контрольное тестирование.
Итоговый контроль	В конце учебного года (апрель май)	Определение изменения уровня физического развития обучающихся, технического совершенствования. Ориентирование обучающихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение. Получение сведений для совершенствования общеобразовательной программы и методов обучения.	Тестирование по ОФП
	В конце учебного года группа СО для детей, достигших возраста 10 лет.	Сдача контрольнопереводных нормативов по ОФП и СФП с целью перевода для обучения по предпрофессиональным программам	Контрольное тестирование

Основными критериями оценки обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются:

1. Регулярность посещения занятий;
2. Положительная динамика развития физических качеств занимающихся;
3. Освоение теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены, самоконтроля;
4. Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Методические указания к выполнению

контрольных упражнений. Контрольное тестирование по ОФП осуществляется в начале и конце учебного года, перед тестированием проводится разминка.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

- Бег на 30 м. (60 м). Выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

- Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

- Бег на 1000 м. (500 м.) проводится на дорожке стадиона или в естественных условиях. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

- Челночный бег 3х10 метров выполняется в спортивном зале на половине волейбольной площадки. Количество участников в одном забеге – не более 2 человек. Каждому учащемуся предоставляется 2 попытки подряд. По команде "Приготовиться!" учащиеся подходят к линии старта (как правило, это середина волейбольной площадки) и принимают положение высокого старта по направлению к лицевой линии, где напротив каждого учащегося лежат два бруска 50х50х100 мм на расстоянии 100 мм друг от друга. По команде "Марш!" учащиеся бегут к лицевой линии, берут каждый по одному брусу (не затронув второй), поворачиваются и бегут обратно. Подбежав к линии "старт -финиш", кладут на нее (или за нее) брусок (бросать нельзя!), разворачиваются и бегут за оставшимся бруском. Подбежав к линии, берут свой второй брусок, разворачиваются, бегут к линии "старт - финиш" и, не снижая скорости, пересекают ее с бруском в руках. Время выполнения челночного бега каждым учащимся фиксируется с точностью до 0,1 сек. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

- Подтягивание в висе на высокой перекладине (низкой в висе лежа) выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения "вис хватом сверху". Каждому учащемуся предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивание и другие движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок учащегося находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах.

- Наклон туловища вперед из положения стоя. Гибкость определяется при наклоне туловища вперед со скамейки (ноги прямые) путем замера линейкой с точностью до 1 см. положения относительно опоры кончиков пальцев рук, опущенных вниз. Выполняются 3 наклона вперед с постепенно увеличивающейся амплитудой, на четвертом регистрируется результат в течение 5 секунд.

Таблица определения уровня развития физических качеств у обучающихся

Опреде ляемы е	Контро льные упраж нения	Возрас т (лет)	Низки й уровен ь	Средни й уровен ь	Высок ий уровен ь	Низки й уровен ь	Средни й уровен ь	Высок ий уровен ь
----------------------	-----------------------------------	-------------------	---------------------------	----------------------------	----------------------------	---------------------------	----------------------------	----------------------------

способности			юноши			девушки		
Скоростные	Бег 30 м	6-10	7,5 и выше	7,4-5,6	5,5 и ниже	7,6 и выше	7,5-5,9	5,8 и ниже
		11-15	6,3 и выше	6,2-4,6	4,5 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,3	5,2 и ниже
		16-18	5,2 и выше	5,1-4,5	4,4 и ниже	6,1 и ниже	5,9-5,1	5,0 и ниже
Координационные	Челночный бег 3x10м	6-10	9,9 и выше	9,8-8,7	8,6 и ниже	10,4 и выше	10,3-9,2	9,1 и ниже
		11-15	9,3 и выше	9,2-8,4	8,3 и ниже	10,0 и выше	9,9-8,8	8,7 и ниже
		16-17	8,6 и выше	8,5-7,8	7,7 и ниже	9,7 и выше	9,6-8,6	8,5 и ниже
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с/м	6-10	124 и ниже	125-169	170 и выше	110 и ниже	111-159	160 и выше
		11-15	167 и ниже	168-212	213 и выше	140 и ниже	141-199	200 и выше
		16-17	212 и ниже	213-259	260 и выше	155 и ниже	156-204	205 и выше
Выносливость	бег 500 м (мин)	6-10	Без учета времени					
		11-15	2,50 и выше	2,49-2,14	2,15-и ниже	3,00-и выше	2,59-2,19	2,20-и ниже
		16-18	2,00 и выше	1,59-1,29	1,30 и ниже	2,50 и выше	2,49-2,09	2,10 и ниже
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	6-10	2 и ниже	3-6	7,0 и выше	3 и ниже	4-10	11 и выше
		11-15	4 и ниже	5-10	11 и выше	5 и ниже	6-13	14 и выше
		16-17	5 и ниже	6-12	13 и выше	7 и ниже	8-17	18 и выше
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальч	6-10	1 и ниже	2-4	5 и выше	4 и ниже	5-10	11 и выше
		11-15	3 и ниже	4-7	8 и выше	6 и ниже	7-13	14 и выше
		16-17	5 и ниже	6-10	11 и выше	8 и ниже	9-16	17 и выше

	ики), на низкой перекла дине из виса лежа (дев.) количе ство раз.							
--	--	--	--	--	--	--	--	--

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап начальной подготовки (для обучающихся, достигших возраста 10 лет и желающих продолжить обучение по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе по кикбоксингу).

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,4 с) Бег 100 м (не более 16,0 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 15 мин 00 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз) Поднос ног к перекладине 39 (не менее 6 раз) Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела) кг
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см) Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6 м, слабейшей рукой не менее 4 м)

Ведение документации при подведении итогов: протоколы сдачи контрольных нормативов, данные контрольных учебно-тренировочных занятий, протоколы соревнований.

2.6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

I. Список литературных источников

1. Борулава Г.А. Стили индивидуальности. – М.: МАГО, 2012.- С.346-407.
2. Галкин П.Ю. Направленность методики тренировки боксеров на развитие готовности к выбору тактики боя: Автореф. диск. ...канд.пед.наук. – Челябинск. - 2012.- С.34-79.
3. Галкин П.Ю. Техничко – тактическая характеристика боксеров высокой квалификации // Проблемы оптимизации учебно-воспитательного процесса в ИФК:Материалысообщ. Науч.- метод. Конф. 25 лет ЧГИФК – Челябинск.- 2011.-С.3-13.

4. Галкин П.Ю., Романов Ю.Н. Тактика ведения боя в боксе // Спорт и личность: Материалы междунауч.- прак. конф. – Челябинск.-2010.-С.2-16.
5. Галочкин Г.П., Ефремов А.К., Санников В.А. Тактическая подготовка спортсменов в единоборствах: Учеб.пособ. – Воронеж.- 2012.-С.256-280.
6. Головихин Е.В. Программа по кикбоксингу // Ульяновск.- 2011.-С.11-124.
7. Головихин Е.В. Степанов С.В. Учебно-методическое пособие. «Особенности организации учебно-образовательного процесса и построения тренировок со спортсменами высокого класса в полноконтактных видах кикбоксинга». Ульяновск.- 2010.-С.34-60.
8. Джероян Г.О., Худадов Н.А. Тактическая подготовка боксера // Бокс: Ежегодник. – М.- 2011.-С.2-3.
9. Еганов В.А. Тест выявления индивидуальных особенностей кикбоксера /
10. Методические рекомендации для спортсменов и тренеров по кикбоксингу.– Челябинск: УралГАФК. – 2010.-С.22-50.
11. Иванов А. Кикбоксинг. – Киев: Книга – Сервис, Перун.- 2011.-С.166-193.
12. Подойницын В.В. Бокс, кикбоксинг: лайт-контакт, фул-контакт, фуллуик: Начальное обучение. Спортивное совершенствование. – Новосибирск. 2000.- С.421-478.
13. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг, утвержденный Приказом министерства спорта Российской Федерации № 449 от 10 июня 2014 года.

II. Перечень аудиовизуальных средств

1. Видеозаписи с Первенств и Чемпионатов России.
2. Видеозаписи с соревнований различного уровня с участием обучающихся МБОУ ДО «Закаменская ДЮСШ».

III. Перечень Интернет-ресурсов

1. Всероссийская федерация спортивной борьбы: <http://www.judo.ru/>
2. Министерство спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Министерство образования и науки Российской Федерации: <http://минобрнауки.рф>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 290930343710282493392205396682444359568355846707

Владелец Очиров Валерий Жугдурович

Действителен с 05.09.2023 по 04.09.2024