

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО АЛЕКСАНДРОВСК

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа им. дважды Героя Советского Союза В.Н. Леонова»

Программа рассмотрена и
рекомендована к применению
Педагогическим советом
МАУ ДО ДЮСШ
17.04.2023



И.о. директора МАУ ДО ДЮСШ
К.Г. Крестьянинова

КИКБОКСИНГ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
для детей и подростков в возрасте 10-13 лет
(стартовый уровень)
на 2023-2024 учебный год

Составители:

Мартынов Б.В. – тренер-преподаватель МАУ ДО ДЮСШ
Осянина Е.И. – инструктор-методист МАУ ДО ДЮСШ

Срок реализации программы 2 года
В редакции 2023 года

г. Полярный

Содержание

Пояснительная записка	3
Режим учебно-тренировочной работы	5
Программный материал	7
Система контроля и зачетные требования	13
Медицинский контроль	16
Воспитательная работа	16
Литература	18

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями, утвержденными приказом Министерством просвещения РФ от 30.09.2020 №533);

- Письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Распоряжение Правительства Мурманской области №157-РП от 03 июля 2019 г. "О концепции внедрения целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей Мурманской области";

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «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 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Форма обучения: очная. **Язык образования** – русский.

Программа физкультурно-спортивной направленности разработана для детей и подростков, обучающихся в спортивно-оздоровительных группах. В учебных группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами вида спорта.

Актуальность программы: благодаря надежности защитных средств, совершенству правил соревнований и как следствие практическому отсутствию случаев травматизма, кикбоксинг выгодно отличается от всех видов единоборств. Универсальность правил соревнований, защит, техники позволяет тренироваться всем желающим прошедшим обязательный медицинский контроль и допущенных к занятиям врачом. Большой интерес к кикбоксингу вызывают универсальные возможности для профессионально-личностного роста спортсмена

Отличительная особенность в социальной направленности. Предоставляет возможность детям, достигшим возраста зачисления, но не получившим ранее практики занятий каким-либо видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям избранным видом спорта, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Предлагаемая программа регламентирует организационно-методические и содержательные аспекты работы с детьми и подростками с учетом возрастных психофизиологических и индивидуальных особенностей школьников, зачисленными в спортивную школу согласно Положению о правилах приема детей в МАОУ ДО ДЮСШ.

Цель программы: развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством

занятий кикбоксингом, выполнение спортивных разрядов.

Задачи программы:

Образовательные:

- формировать знания в области: гигиены и здорового образа жизни; основ спортивного питания и медицины, физической культуры и спорта, истории развития кикбоксинга;
- формировать знания и умения по ведению боя на дальней дистанции при помощи прямых ударов руками и ногами;
- формировать знания правил проведения и судейства соревнований по кикбоксингу и боксу.

Воспитательные:

- формирование ориентации на общечеловеческие ценности и поведение в соответствии с морально-эстетическими нормами и правилами;
- формировать установку на здоровый образ жизни;
- формировать потребность к выполнению физических упражнений.

Развивающие:

- развитие основных физических качеств: силы, скорости, выносливости, гибкости, координации;
- развитие морально-волевых качеств характера: настойчивости, упорства, силы воли.

Основополагающие принципы:

Системность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Преимственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям высшего мастерства, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преимственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность – предусматривает, в зависимости от этапа подготовки и индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и нагрузок для решения одной или нескольких задач физической подготовки.

К занятиям в группах физкультурно-спортивной направленности допускаются все лица, желающие заниматься спортом, независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача), зачисленные в спортивную школу согласно Положению о правилах приема детей в МАОУ ДО ДЮСШ.

Уровень реализации программы: стартовый.

Адресат программы: учащиеся в возрасте от 10 до 13 лет

Форма реализации программы: очная.

Срок реализации программы: 2 года.

Объем программы: 468 часов. Годовой план рассчитан на 39 недель обучения.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа. 1 академический час – 45 минут.

Наполняемость группы: от 12 до 15 человек.

Учитывая негативное влияние условий Крайнего Севера на спортивный результат при подготовке спортсменов (короткий (длинный) световой день, недостаток кислорода и витаминов, воздействие резких перепадов атмосферного давления и пр.) внесены изменения в контрольные нормативы.

Режим учебно-тренировочных занятий:

Период обучения	Минимальный возраст для	Минимальное кол-во учащихся	Объем часов в неделю	Итоги реализации программы
-----------------	-------------------------	-----------------------------	----------------------	----------------------------

	зачисления (лет)	в группе, чел.		
1 год	10	12	6	Прирост показателей по ОФП и СФП. Участие в итоговых соревнованиях
2 год	10	12	6	

Расписание занятий объединения составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся.

Основные формы учебно-тренировочного процесса

- учебно-тренировочные занятия
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций)
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях
- тестирование и медицинский контроль

Ожидаемые результаты:

К концу 1 года обучения обучающиеся должны

знать:

- фронтальную, левостороннюю и правостороннюю стойку;
- передвижения в этих стойках;
- прямые удары руками и ногами;
- защиту от прямых ударов руками и ногами;
- историю развития кикбоксинга и правила проведения и судейства соревнований по кикбоксингу и боксу.

- технико-тактические термины, соответствующие 1 году обучения

уметь:

- координировано передвигаться в боевых стойках;
- сокращать, разрывать, сохранять дальнюю дистанцию при атаке и защите;
- атаковать и защищаться от одиночных прямых ударов руками и ногами;
- атаковать и защищаться от комбинаций из прямых ударов руками и ногами на месте и в движении;

Личностные результаты.

- ответственно и дисциплинированно относится к тренировочному занятию и отвечать за результаты собственной деятельности.

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- приобретение первого опыта выступления на соревнованиях

Метапредметные результаты.

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, знание основ личной гигиены и сбалансированного питания, знание основных приемов закаливания и здорового образа жизни.

К концу 2 года обучения обучающиеся должны

знать:

- правила кикбоксинга;
- прямые и боковые удары руками и ногами;
- комбинации из прямых и боковых ударов ногами и руками;
- технико-тактические термины, соответствующие 2 году обучения

уметь:

- сокращать, разрывать, сохранять среднюю и ближнюю дистанцию при атаке и защите;
- атаковать и защищаться от одиночных прямых и боковых ударов руками и ногами;
- атаковать и защищаться от комбинаций из прямых и боковых ударов руками и ногами на месте и в движении;

- применять финты и обманные действия при помощи рук и ног;
- выполнять «мостик» и «шпагат».

Личностные результаты.

- проявление дисциплинированности и уважительного отношения к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- выполнение норматива 3 юношеского разряда.

Метапредметные результаты.

- планирование режима дня с возможностью обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- знание способов наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.
- знание основ личной гигиены, сбалансированного питания и здорового образа жизни
- знание восстановительных мероприятий с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также по общей, специальной физической и технической подготовке для обучающихся учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учетом возрастных особенностей обучающихся.

План учебно-тренировочных занятий

№	Содержание занятий	объем (ч)	
		1 год	2 год
I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
1.	Физическая культура и спорт в РФ	1	
2.	Влияние занятий спортом на строение и функции организма	1	1
3.	Гигиена, закаливание, питание и режим	1	1
4.	Техника безопасности и профилактика травматизма	1	1
5.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж		1
6.	Основы методики обучения и тренировки	1	1
7.	Моральная, психологическая и физическая подготовка	1	1
8.	Планирование, организация, проведение, правила соревнований		1
9.	Установки перед соревнованиями	1	1
	Итого	7	8
II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
1.	Общая физическая подготовка	106	106
2.	Специальная физическая подготовка	65	62
3.	Технико-тактическая подготовка	30	30
4.	Психологическая подготовка	10	10
5.	Соревновательная практика /контрольные тестирования	4	4
6.	Восстановительные мероприятия	8	8
7.	Инструкторская и судейская практика	2	4
8.	Врачебный и медицинский контроль	2	2
	Итого	227	226
	Общее количество часов	234	234

*Программный материал
Программный материал для групп 1 года обучения
Теоретическая подготовка*

1. Физическая культура и спорт в РФ.

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины

2. Влияние занятий спортом на строение и функции организма.

Системы жизнедеятельности человека. Виды дыхания, измерение жизненной емкости легких. Функции нервной системы. Строение и функции пищеварительной и выделительной систем. Общая характеристика органов чувств. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижений высоких спортивных результатов.

3. Гигиена, закаливание, питание и режим.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Значение и основные правила питания. Закаливание воздухом, водой, солнцем

4. Техника безопасности и профилактика травматизма.

Соблюдение правил техники безопасности при занятиях кикбоксингом. Понятие о травмах и их причинах; Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий, приемов страховки и самостраховки, оказание первой медицинской помощи.

5. Основы методики обучения и тренировки.

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные приемы и передвижения. Стойка спортсмена. Типичные ошибки при освоении основных технических элементов.

Общая характеристика тактики в бою. Взаимосвязь техники и тактики. Тактические основы боя. Средства тактики: дистанция, стойки и передвижения, атака, защита, контратака. Понятие тактики, маневрирования, финты, угрозы, разведки боем и т.д.

6. Моральная, психологическая и физическая подготовка.

Средства и методы психологической подготовки. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, воли и жизненно важных умений, и навыков.

7. Установки перед соревнованиями

Подготовка к соревнованиям и поведение во время их прохождения. Правила соревнований, экипировка спортсменов.

Практическая подготовка Общая физическая подготовка

Упражнения на гибкость

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

Упражнения для развития ловкости

1. Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние;
2. Подскоки вверх на заданную высоту;
3. Стойка на одной ноге с закрытыми и открытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте;
4. Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами;
5. Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге;
6. прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя;
7. Кувырки вперед назад;
8. Кувырки через левое, правое плечо.
9. Колесо через левое, правое плечо;
10. Колесо через левое, правое плечо на одной руке;

11. Стойка на лопатках;
12. Вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах;
13. Стойка на голове;
14. Стойка на руках у опоры;
15. Вставание со стойки на руках в положение мостик;
16. Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед;
17. Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации. Ловля предметов при бросках в парах;
18. Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг);
19. Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья);
20. Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис, бадминтон;
21. Подвижные игры и эстафеты.

Быстрога

Понятие быстрога включает в себя три элемента.

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

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

Третий элемент – быстрога бега или частота движения рук, ног и туловища.

Упражнения для развития быстрога.

1. Подвижные игры. Спортивные игры, по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные, площадях.
2. Эстафеты.
3. Бег с гандикапом (шансы на победу уравниваются на старте расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого в соответствии с уровнем развития быстрога).
4. Имитация движений руками и ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).
5. Бег с максимальной или вариативной частотой движений.
6. Бег с ускорением.
7. Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.
8. Бег с вариативной скоростью в пределах 70-100% индивидуального максимума в конкретном упражнении.
9. Скоростной бег, езда на велосипеде по рельефной волнообразной поверхности.
10. Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.
11. 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.
12. Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору и т.п.). Усложнение не должно нарушать структуру движений основного упражнения.
13. 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.
14. Выполнение скоростных циклических упражнений с применением звуколидеров темпа движений.
15. Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу, скачки на одной ноге, прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии, прыжки (влево-вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед, выпрыгивание из полуприседа, прыжки через

скакалку и т.п.

16. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.

Методические рекомендации:

1. Реагирование выполнять с максимально возможной быстротой.
2. Концентрировать внимание на быстром начале движения-ответа (моторный компонент реагирования), а не на восприятии сигнального раздражителя. Это дает возможность сократить латентный период реагирования.

3. После подготовительной команды целесообразно немного напрячь мышцы, которые несут основную нагрузку в движении-ответе. Повышение их тонуса оказывает содействие улучшению оперативной готовности к началу движения.

4. Количество реагирований в одной серии должно быть таким, чтобы в очередных попытках не было тенденции к увеличению времени реагирования. В среднем это составляет от 4-5 до 15-20 повторений.

5. Количество серий реагирований зависит от состояния тренированности конкретного человека, сложности и энергоемкости моторного компонента (движения-ответа) и составляет в среднем 3-6.

6. Интервал отдыха между сериями длится в среднем 2-3 мин. Наряду с этим целесообразно ориентироваться на субъективные ощущения готовности к следующей серии реагирований.

7. Характер отдыха между сериями – активный (упражнения на расслабление и умеренное растягивание мышц, которые несут основную нагрузку в движении-ответе).

8. Выполнять реагирования из разных исходных положений.

9. Вариативно изменять продолжительность пауз между подготовительной и исполнительной командами в границах от 1 до 2-3 с. Оптимальная продолжительность паузы между указанными командами составляет 1,5 с.

10. Изменять характер сигнального раздражителя (зрительный, слуховой, тактильный).

11. Изменять силу сигнального раздражителя. Применение этого методического приема улучшает быстроту реагирований на 5,5 – 11,6%.

12. Предоставлять спортсменам срочную информацию относительно фактического времени реагирования. Сопоставления индивидуальных ощущений более и менее удачных реагирований содействует развитию быстроты.

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

Сила

- Упражнения на перекладине
- Упражнения на брусьях
- Упражнения с легкими отягощениями
- Упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола)
- Упражнения с сопротивлением партнера

Выносливость

- Кроссовый бег
- Лыжи
- Плавание
- Спортивные игры

Специальная физическая подготовка

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

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

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

Техническая подготовка.

Методы организации занимающихся при разучивании действий кикбоксеров-новичков

- организация занимающихся без партнера на месте
- организация занимающихся без партнера в движении
- усвоение приема по заданию тренера

Методические приемы обучения основам техники кикбоксинга

- изучение базовых стоек
- из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
- передвижение в базовых стойках
- в передвижении выполнение базовой программной техники
- базовые дистанции

Методические приемы обучения технике приемов, ударов, защит и контрударов

- обучение ударам на месте
- обучение ударам в движении
- обучение приемам защиты на месте
- обучение приемам защиты в движении

Программный материал для групп 2 года обучения ***Теоретическая подготовка***

1. Влияние занятий спортом на строение и функции организма.

Системы жизнедеятельности человека. Виды дыхания, измерение жизненной емкости легких. Функции нервной системы. Строение и функции пищеварительной и выделительной систем. Общая характеристика органов чувств. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижений высоких спортивных результатов.

2. Гигиена, закаливание, питание и режим.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Значение и основные правила питания. Закаливание воздухом, водой, солнцем

3. Техника безопасности и профилактика травматизма.

Соблюдение правил техники безопасности при занятиях кикбоксингом. Понятие о травмах и их причинах; Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий, приемов страховки и само страховки, оказание первой медицинской помощи.

4. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.

Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля. Его форма и содержание.

5. Основы методики обучения и тренировки.

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные приемы и передвижения. Стойка спортсмена. Типичные ошибки при освоении основных технических элементов. Общая характеристика тактики в бою. Взаимосвязь техники и тактики. Тактические основы боя. Средства тактики: дистанция, стойки и передвижения, атака, защита, контратака. Понятие тактики, маневрирования, финты, угрозы, разведки боем и т.д.

6. Моральная, психологическая и физическая подготовка.

Средства и методы психологической подготовки. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, воли и жизненно важных умений, и навыков.

7. Планирование, организация, проведение, правила соревнований

Теория соревнований. Разбор боев основных соперников и установки кикбоксерам и секундантам перед соревнованиями.

8. Установки перед соревнованиями

Подготовка к соревнованиям и поведение во время их прохождения. Правила соревнований, экипировка спортсменов.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег с ускорениями, кроссовый бег, бег под гору. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, через скакалку, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнение с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазаньем, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание. Игры на воде.

- Прыжки, бег и метания. Кросс. Ускорения. Челночный бег. Фольтрэк.
- Прикладные упражнения. Упражнения в парах.
- Упражнения с теннисным мячом. Ловля мяча в парах, при отскоке от стены, метания на дальность.
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями. Легкая штанга, гимнастика с блинами.
- Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).
- Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты
- Упражнения для укрепления шеи, кистей спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Спортивные игры: футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.
- Подвижные игры и эстафеты.
- Лыжный спорт.
- Плавание, ныряние.
- Прогулки на природе.

Специальная физическая подготовка

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, плавание.

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 и совершенствовать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию, изучить ближнюю дистанцию.

Методические приемы обучения техники ударов, защиты, контрударов.

Обучение ударам снизу и простым атакам. На месте, на один шаг, на три шага, в

движении.

Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары.

Обучение ударам ног: удар коленом, махи вперед, в сторону, назад.

Обучение имитационным упражнениям кикбоксинга.

Методы организации занимающихся при разучивании действий кикбоксерами

- Организация занимающихся без партнера на месте.
- Организация занимающихся с партнером на месте.
- Организация занимающихся без партнера в движении.
- Организация занимающихся с партнером в движении.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Моделирование соревновательных и нестандартных ситуаций (утомление, нокдаун, выкрики и т.п.)
- Условный бой по заданию.
- Вольный бой.
- Спарринг.

Методические приемы обучения основам техники кикбоксеров.

- Изучение базовых стоек кикбоксеров.
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки.
- Боевая стойка кикбоксера.
- Передвижение в базовых стойках.
- В передвижении выполнение базовой программной техники.
- Перемещения в боевых стойках.
- Боевые дистанции.

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов

- Обучение ударам на месте.
- Обучение ударам в движении.
- Обучение приемам защиты на месте.
- Обучение приемам защиты в движении.

Технико-тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижениях, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов уходами и блоками. Защита от атаки соперника за счет движений на опережение. Манеры ведения поединка.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней и средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. 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.

Методические приемы обучения основам техники кикбоксеров.

- Изучение базовых стоек кикбоксеров.
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки.
- Боевая стойка кикбоксера.
- Передвижение в базовых стойках.
- В передвижении выполнение базовой программной техники.
- Перемещения в боевых стойках.
- Боевые дистанции.

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов

- Обучение ударам на месте.
- Обучение ударам в движении.
- Обучение приемам защиты на месте.
- Обучение приемам защиты в движении.

Оценка результатов освоения программы по видам контроля

Виды контроля	Содержание	Методы/формы контроля	Сроки контроля
Входящий контроль	Начальный уровень подготовки учащихся (оценка качества усвоения детьми содержания образовательной программы на начало учебного года)	Контрольные нормативы	1 модуль (март) 2 модуль(сентябрь)
Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях	Наблюдение. Выполнение контрольных заданий	В течение учебного года
Оперативный контроль	Контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузки. Выявление отклонений в состоянии здоровья.	Измерение пульса	В течение учебного года
Промежуточная аттестация	Оценка качества усвоения учащимися содержания образовательной программы по итогам полугодия, года	Зачеты Контрольные нормативы	1 модуль (апрель) 2 модуль (декабрь)
Итоговая аттестация	Оценка результативности освоения учащимися образовательной программы в целом (если текущий год является последним годом обучения по программе)	Зачеты по теоретическому и практическому блокам программы. Контрольные нормативы по ОФП и СФП, ТТП. Соревнования (присвоение разрядов по итогам соревновательной деятельности)	Май

Оценивание результатов реализации программы

Критерии оценивания	Уровень		
	Высокий	Средний	Низкий
Уровень теоретических знаний			
Результативность освоения конкретных тем.	Учащийся знает теоретический материал. Может дать	Учащийся знает теоретический материал, но для	Учащийся фрагментарно знает изученный материал.

	развернутый, логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение теорией. Понимает место излагаемого материала в общей системе области знаний	полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы. Взаимосвязь материала с другими разделами программы находит с помощью педагога, но комментирует самостоятельно	Изложение сбивчивое, требует корректировки наводящими вопросами. Не может самостоятельно встроить материал в общую систему полученных знаний
Знание терминологии	Свободно оперирует терминами, может их объяснить	Знает термины, но употребляет их недостаточно (или избыточно)	Неуверенно употребляет термины, путается при объяснении их значения
Знание теоретической основы выполняемых действий	Может объяснить порядок действий на уровне причинно-следственных связей. Понимает значение и смысл своих действий	Может объяснить порядок действий, но совершает незначительные ошибки при объяснении теоретической базы своих действий	Показывает слабое понимание связи выполняемых действий с их теоретической основой
Практические навыки и умения			
Умение подготовиться к действию* *Действия – практические навыки и умения, ожидаемые при освоении программы	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи, но не учитывает всех нюансов ее выполнения	Подготовительные действия в целом направлены на предстоящую деятельность, но носят сумбурный характер, недостаточно эффективны или имеют ряд упущений
Алгоритм проведения действия	Последовательность действий отработана. Порядок действия выполняется аккуратно, в оптимальном временном режиме. Видна нацеленность на конечный результат	Для активизации памяти самостоятельно используются алгоритмические подсказки. Порядок действия выполняется аккуратно. Видна нацеленность на конечный результат	Порядок действий напоминает педагогом. Порядок действия выполняется аккуратно, но нацеленность на промежуточный результат
Результат действия	Результат не требует исправлений	Результат требует незначительной корректировки	Результат в целом достигнут, но требует доработки
Развитие личностных характеристик учащегося			
Коммуникабельность	Легко общается и знакомится с людьми.	Легко общается и знакомится с людьми,	Стеснительный. Хочет общаться, но не

	Способен договориться с другим человеком, объяснить свою точку зрения	но не может договориться самостоятельно. В спорных ситуациях скандалит, обвиняет других	знает, как начать разговор. В конфликтных ситуациях обижается вместо того, чтобы выяснить отношения
Лидерские качества	Способен взять на себя руководство группой в отсутствие руководителя, ответить на вопросы товарищей. Может взять на себя ответственность в нестандартной ситуации	Может ответить на вопросы товарищей, руководить их действиями, если ситуация не требует принятия решений	Не способен на принятие самостоятельных решений, не может руководить товарищами
Аккуратность и дисциплинированность	Ответственно относится к порученному делу	Практически всегда ответственно относится к порученному делу	Не проявляет ответственности

Оценка уровней освоения образовательной программы

Уровень	Параметры	Показатели
Высокий	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися более 80% содержания образовательной программы. Учащийся самостоятельно ориентируется в содержании пройденного материала, способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок, отлично владеет специальной терминологией
	Практические умения и навыки	Соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям, свободно владеет специальным оборудованием и оснащением. Все действия (приемы) выполняет правильно, уверенно, быстро
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП, технические нормативы
Средний	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися более 70% содержания образовательной программы. Почти полное усвоение учебного материала (иногда требуется помощь педагога), достаточно хорошо владеет специальной терминологией, знает и успешно применяет на практике полученные знания
	Практические умения и навыки	Приемы выполняет согласно описанию, уверенно, но допускает незначительные ошибки
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП, технические нормативы
Низкий	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися от 50 до 70% содержания образовательной программы. Знает значение специальных терминов, но путается в них. Нуждается в помощи педагога
	Практические умения и навыки	При выполнении приемов допущены значительные ошибки
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП, технические нормативы

Содержание и методика контрольных испытаний, включённых в программу

Контрольные упражнения	Контрольно-переводные нормативы			
	1 год		2 год	
	юн	дев	юн	дев
Бег 30м, сек	6,6	7,2	6,5	7,1
Челночный бег 3x10, сек	17	17	16	16
Непрерывный бег в свободном темпе	15	10	15	10
Подтягивание на перекладине, раз	3	2	3	2
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	13	16	14
Подъем туловища в положении лежа, раз	15	13	16	14
Прыжок в длину с места	1,2	1,1	1,3	1,2

Оценка технической подготовленности заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений.

Критерии оценки выполнения контрольных нормативов.

Каждый отдельный норматив оценивается как «зачет» - «незачет», в зависимости от выполнения или невыполнения границы норматива.

Медицинский контроль

Контроль за состоянием здоровья спортсмена является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий. Такой контроль бывает текущим, он осуществляется врачом ДЮСШ или специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Для спортивно-оздоровительных групп восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;

- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в боксе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Материально-техническая база

В соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» учреждение (МАУ ДО ДЮСШ) определяет нормы материально-технического обеспечения инвентарем исходя из минимальных потребностей для обеспечения учебно-тренировочного процесса среднесписочного количества обучающихся.

Список инвентаря:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Кол-во	Примечание
1.	ринг боксерский	шт	1	
2.	мешок боксерский	шт	3	
3.	груша на растяжках	шт	2	
4.	настенная подушка кикбоксерская	шт	2	
5.	скакалка гимнастическая	шт	10	
6.	утяжелителя для рук и ног	шт	10	

Помещения для проведения занятий по данной программе отвечает действующим санитарным нормам и правилам освещенности, вентиляции, отоплению и пожарной безопасности. В помещении находится медицинская аптечка в полной комплектации.

Список используемой литературы:

Литература для педагогов:

1. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание. Взаимосвязи и

диссоциации -ТПП ФК, 1996, №10, с.2-8

2. Бережная Е.К. О роли зрительной обратной связи в точностных движениях. -АН СССР «Управление движениями». -Л.: Наука, 1970, с.71.
3. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.: 1966, с.349, с ил.
4. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. -М.: ФиС. 1985, с.192, с ил. 8.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977.
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: ФиС, 1980.
7. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой. - М.: ФиС, 1984.
8. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: ФиС, 1981.
9. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и спорте. - Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002, с.264.

Примерный календарный учебный график (график образовательного процесса)

Срок обучения – 2 года

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Кикбоксинг для начинающих»

График образовательного процесса														Сводные данные по бюджету времени, нед.																																										
г.о	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август											
	01-07	08-14	15-21	22-28	29.09-05.10	06-12	13-19	20-26	27.10-02.11	03-09.11	10-16	17-23	24-30	01-07.12	08-14	15-21	22-28	29.12-04.01	05-11	12-18	19-25	26.01-01.02	02-08.02	09-15	16-22	23.02-01.03	02-08.03	09-15	16-22	23-29	30.03-05.04	06-12	13-19	20-26	27.04-03.05	04-10.05	11-17.05	18-24	25-31	01-07.06	08-14	15-21	22-28	29.06-05.07	06-12	13-19	20-26	27.07-02.08	03-09.08	10-16	17-23	24-31	38	38	УТЗ	
1	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т								
2	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т								
																																																	38	38	УТЗ					
																																																	1	1	Итоговая					
																																																	0	0	Каникулы					
																																																	39	39	Всего					

Т – тренировочный процесс

ИА – итоговая аттестация

К – каникулы

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 547202938716807997915962127595569658521524720984

Владелец Роман Игорь Георгиевич

Действителен с 24.04.2024 по 24.04.2025