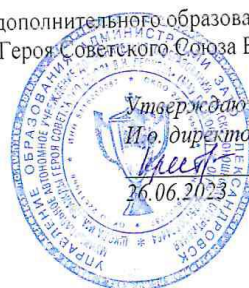


УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО АЛЕКСАНДРОВСК

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

дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
для детей и подростков в возрасте 10-18 лет
(разноуровневая)
на 2023-2024 учебный год

Составители:

Мартынов Б.В. – тренер-преподаватель МАУ ДО ДЮСШ
Сидько Л.В. – заместитель директора по УВР МАУ ДО ДЮСШ
Осянина Е.И. – инструктор-методист МАУ ДО ДЮСШ

Срок реализации программы 7 лет
В редакции 2023 года

г. Полярный

Содержание

Пояснительная записка	3
Режим учебно-тренировочной работы	5
Программный материал	6
Система контроля и зачетные требования	20
Медицинский контроль	22
Воспитательная работа	22
Литература	24

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ, Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196), Постановлением Главного государственного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации дополнительного образования детей».

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: направлена на удовлетворение потребности детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное развитие воспитанников, а также в связи с возросшей популярностью вида спорта.

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: обеспечение разностороннего физического развития и формирование культуры здорового и безопасного образа жизни посредством избранного вида спорта. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Решение задач, поставленных перед учебными группами, предусматривает:

- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- обеспечение духовно-нравственного, патриотического воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения обучающихся;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся.

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе подготовки юных спортсменов. Эта форма работы охватывает всех желающих заниматься спортом. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем строится подготовка спортсменов высокой квалификации.

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.

Годовой план рассчитан на 52 недели обучения. Продолжительность одного занятия не более двух академических часов.

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-тренировочной работы

Этапы подготовки	Период обучения	Минимальное кол-во учащихся в группе, чел.	Оптимальная наполняемость групп, чел.	Максимальный объем часов в неделю	Уровень спортивной подготовленности
Спортивно-оздоровительный этап	1	15	15-20	6	Прирост показателей по ОФП и СФП
	2	12	12-20	6	
	3-4	10	10-15	6	
	5-7	8	8-12	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

Предполагаемыми результатами выполнения программы являются:

1. Формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий.

2. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, повышение уровня физической подготовленности и гармоничное развитие в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся.

3. Выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями.

4. Освоение основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладение теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

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 нормативы по общей, специальной физической и технической подготовке для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учетом возрастных особенностей

обучающихся.

План учебно-тренировочных занятий на 52 недели

№	Разделы подготовки	Годы обучения				
		1	2	3	4	5-7
<i>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</i>						
1	Физическая культура и спорт в РФ	1	1	1	1	1
2	Влияние занятий спортом на строение и функции организма	1	1	1	1	1
3	Гигиена, закаливание, питание и режим	1	1	1	1	1
4	Техника безопасности и профилактика травматизма	1	1	1	1	1
5	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	1	1	1	1	1
6	Основы методики обучения и тренировки	1	1	1	1	1
7	Моральная и психологическая подготовка	1	1	1	1	1
8	Физическая подготовка	1	1	1	1	1
9	Планирование и контроль тренировки	1	1	1	1	1
10	Планирование, организация, проведение, правила соревнований	1	1	1	1	1
11	Просмотр и анализ соревнований	1	1	1	1	1
12	Установки перед соревнованиями	1	1	1	1	1
	Итого:	12	12	12	12	12
<i>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</i>						
1	Общая физическая подготовка	172	172	124	124	78
2	Специальная физическая подготовка	64	64	78	78	80
3	Технико-тактическая подготовка	52	52	64	64	80
4	Психологическая подготовка	-	-	10	10	20
5	Соревновательная практика /контрольные тестирования	4	4	10	10	20
6	Восстановительные мероприятия	4	4	8	8	10
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	2	2	4
8	Врачебный и медицинский контроль	4	4	4	4	8
	Итого:	300	300	300	300	300
	Общее количество часов:	312	312	312	312	312

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 само страховки, оказание первой медицинской помощи.

5. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж

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

6. 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.

7. Моральная и психологическая подготовка

Средства и методы психологической подготовки.

8. Физическая подготовка

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

9. Планирование и контроль тренировки

Планирование недельных циклов тренировки. Индивидуальный план тренировки. Контроль за технико-тактической подготовкой. Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки. Коррекция индивидуального плана на следующий год подготовки.

10. Планирование, организация, проведение, правила соревнований

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

11. Просмотр и анализ соревнований

Задача спортивных соревнований.

12. 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.

Быстрота

Понятие быстрота 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 – быстрота бега или частота движения рук, ног и туловища.

Упражнения для развития быстроты.

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 быстроты).
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. 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. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж

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

6. 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.

7. Моральная и психологическая подготовка

Средства и методы психологической подготовки.

8. Физическая подготовка

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

9. Планирование и контроль тренировки

Планирование недельных циклов тренировки. Индивидуальный план тренировки. Контроль за технико-тактической подготовкой. Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки. Коррекция индивидуального плана на следующий год подготовки.

10. Планирование, организация, проведение, правила соревнований

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

11. Просмотр и анализ соревнований

Задача спортивных соревнований.

12. 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.

Программный материал для групп 3 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. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж

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

6. 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.

7. Моральная и психологическая подготовка

Средства и методы психологической подготовки.

8. Физическая подготовка

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

9. Планирование и контроль тренировки

Планирование недельных циклов тренировки. Индивидуальный план тренировки. Контроль за технико-тактической подготовкой. Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки. Коррекция индивидуального плана на следующий год подготовки.

10. Планирование, организация, проведение, правила соревнований

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

11. Просмотр и анализ соревнований

Задача спортивных соревнований.

12. Установки перед соревнованиями

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

Практическая подготовка Общая физическая подготовка

- Строевые упражнения. Построения, перемещения.
- Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.
- Упражнения на равновесие и точность движений.
- Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.
- Упражнения с гимнастической палкой, для развития подвижности плечевого пояса.
- Упражнения на формирование правильной осанки.
- Лазанье, перелазание, переползание.
- Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения с отягощениями.
- Упражнения с сопротивлением.
- Упражнения с грузом.
- Метания набивного мяча, теннисного мячика.
- Упражнения для укрепления положения «моста».
- Упражнения на скорость.
- Упражнения на общую выносливость.
- Легкоатлетические упражнения.
- Спортивные и подвижные игры.
- Плавание.
- Лыжи.

- Туристические походы.

Специальная подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании действий кикбоксеров.

- Организация занимающихся без партнеров в одношереножном строю.
- Организация занимающихся без партнеров в двухшереножном строю.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Условный бой, имитационные упражнения.
- Тренировка на снарядах. Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах. тренировка силы и точности удара на макиварах.
- Бой по заданию.
- Спарринг.

Методические приемы обучения основным положениям и движениям кикбоксера

- Изучение и совершенствование стоек кикбоксера.
- Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.
- Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий.
- Боевая стойка кикбоксера.
- Передвижение с выполнением программной техники.
- Боевые дистанции. Изменение дистанций по заданию тренера

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов

- Обучение ударам и простым атакам.
- Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
- Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
- Обучение защитным действиям и простым атакам, контратакам.
- Защитные действия, с изменением дистанций.
- Контрудары. Контратаки.

По технической подготовке

- Правильно выполнять все изученные приемы.
- Сдать технический экзамен.
- Уметь правильно передвигаться. Самостраховка.

По психологической подготовке

- проверка процесса воспитания волевых качеств.

По тактической подготовке

- Ответить на вопросы по пройденному материалу.

По результату участия в соревнованиях

● Провести не менее 20 соревновательных поединков. В каждом командном соревновании выиграть:

- Все поединки — отлично,
- 70-80% - хорошо,
- 50-60% - удовлетворительно.

Программный материал для групп 4 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. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж

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

6. 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.

7. Моральная и психологическая подготовка

Средства и методы психологической подготовки.

8. Физическая подготовка

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

9. Планирование и контроль тренировки

Планирование недельных циклов тренировки. Индивидуальный план тренировки. Контроль за технико-тактической подготовкой. Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки. Коррекция индивидуального плана на следующий год подготовки.

10. Планирование, организация, проведение, правила соревнований

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

11. Просмотр и анализ соревнований

Задача спортивных соревнований.

12. Установки перед соревнованиями

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

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

- Строевые упражнения. Построения, перемещения.
- Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.
- Упражнения на равновесие и точность движений.
- Упражнения для развития быстроты.
- Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.
- Упражнения для развития равновесия.
- Упражнения с гимнастической палкой.
- Упражнения на формирование правильной осанки.
- Лазанье, перелазание, переползание.
- Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения с отягощениями.
- Упражнения с сопротивлением.
- Упражнения с грузом.
- Упражнения для укрепления положения «моста».
- Упражнения на скорость.
- Упражнения на выносливость.

- Легкоатлетические упражнения.
- Спортивные и подвижные игры.
- Плавание.
- Лыжи.

Специальная подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании действий кикбоксеров.

- Организация занимающихся спортсменов без партнера в одношереножном строю.
- Организация занимающихся спортсменов без партнера в двухшереножном строю.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Условный бой, формальные упражнения «ката».
- Тренировка на снарядах.
- Бой по заданию.
- Спарринг.

Методические приемы обучения основным положениям и движениям кикбоксера

- Изучение стоек кикбоксера.
- Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.
- Боевая стойка кикбоксера.
- Передвижение с выполнением программной техники.
- Боевые дистанции.

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов

- Обучение ударам и простым атакам.
- Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
- Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
- Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.
- Защитные действия.
- Контрудары.
- Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.
- По технической подготовке
- Правильно выполнять все изученные приемы.
- Сдать технический экзамен.
- Уметь правильно передвигаться. Самостраховка.
- По психологической подготовке
- Проверка процесса воспитания волевых качеств.
- По тактической подготовке
- Выполнить приемы защиты и атаки при передвижении партнера во всех направлениях.
- Провести несколько поединков с партнерами различного веса, роста.
- По теоретической подготовке.
- Ответить на вопросы по пройденному материалу.
- По результату участия в соревнованиях
- Принять участие в пяти основных соревнованиях календарного плана спортивной школы.

Провести не менее 20 соревновательных поединков. Участвовать в соревнованиях. В каждом соревновании выиграть:

- Все поединки — отлично,
- 70-80% - хорошо,
- 50-60% - удовлетворительно.

Программный материал для групп 5 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 само страховки, оказание первой медицинской помощи.

5. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж

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

6. 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.

7. Моральная и психологическая подготовка

Средства и методы психологической подготовки.

8. Физическая подготовка

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

9. Планирование и контроль тренировки

Планирование недельных циклов тренировки. Индивидуальный план тренировки. Контроль за технико-тактической подготовкой. Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки. Коррекция индивидуального плана на следующий год подготовки.

10. Планирование, организация, проведение, правила соревнований

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

11. Просмотр и анализ соревнований

Задача спортивных соревнований.

12. 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, кроссовый бег, ускорения, бег по песку, бег под гору и в гору. Тренировка на «дороге». Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, 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 само страховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание.

Специальная физическая подготовка

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

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 гору, 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.

Специальные упражнения для развития точности движений.

Боевая стойка кикбоксера:

Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, дальнюю дистанцию.

Методические приемы обучения техники ударов, защиты, контрударов.

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Рука+нога, нога+рука.

Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам из двух, трех ударов.

Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия при перемещении вперед, сторону, назад. Обучение защитным действиям в усложненных условиях. Контрудары. Контратаки.

Технико-тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов на дальней, средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита от ударов ногами в верхний уровень.

Программный материал для групп 6-7 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. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж

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

6. 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.

7. Моральная и психологическая подготовка

Средства и методы психологической подготовки.

8. Физическая подготовка

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

9. Планирование и контроль тренировки

Планирование недельных циклов тренировки. Индивидуальный план тренировки. Контроль за технико-тактической подготовкой. Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки. Коррекция индивидуального плана на следующий год подготовки.

10. Планирование, организация, проведение, правила соревнований

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

11. Просмотр и анализ соревнований

Задача спортивных соревнований.

12. 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, кроссовый бег, ускорения, бег по песку, бег под гору и в гору. Тренировка на «дороге». Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, 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.

Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке, на лапах, на макиварах.

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 гору, 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 шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

Боевые дистанции: изучать среднюю, дальнюю, ближнюю дистанции.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Рука+нога, нога+рука.

Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам одиночными ударами.

Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний, нижний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.

Технико-тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на дальней, средней дистанциях: боковых и круговых ударов руками и ногами по корпусу и в голову. Техника ударов снизу коленями, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний, средний, нижний уровни.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и круговых ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.

Система контроля и зачетные требования Методика тестирования физических качеств

Для тестирования предлагаются контрольные показатели:

- бег 30 м;
- прыжок в длину с места.
- сгибание и разгибание рук из упора лёжа.
- поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.
- Подтягивание на перекладине

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на создание единых условий для всех детей при выполнении упражнений.

1. Бег 30 м с высокого старта, сек.

Описание теста: бег проводится в спортзале. Старт дается отдельно по одному участнику после предварительной разминки. Разрешается две попытки.

Результат: Время с точностью до десятой (сотой) доли секунды заносится в протокол.

2. Прыжок в длину с места, см.

Оборудование: Рулетка или разметка в сантиметрах прямо на полу.

Описание теста: Прыжок в длину с места выполняется толчком двух ног от линии или края доски на покрытии, исключая жесткое приземление, в устойчивую остановку для определения точного места постановки пяток. Выполняется три попытки.

Результат: Итоговым считается лучший из трех результатов.

3. Сгибание и разгибание рук из упора лёжа.

Оборудование: мяч малый

Описание теста: И.п. упор лёжа на полу, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой 5 см., не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии тела.

4. Поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.

Оборудование: маты, секундомер

Описание теста: И.п.- лежа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, стопы зафиксированы. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке.

5. Подтягивание на перекладине.

Оборудование: перекладина.

Описание теста: с помощью тренера принимается положение виса хватом сверху. Подтягивается не прерывным движением до положения подбородка над перекладиной. Опускается в вис. Самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0,5 сек., видимое для положения виса.

Учебно-тренировочная работа с детьми и подростками в спортивно-оздоровительной группе основывается на законах и закономерностях теории и методики физического воспитания и ряда других наук, анатомии, физиологии, медицины, социологии, педагогики, психологии, философии. Учет объективных факторов развития организма занимающихся позволит наиболее эффективно использовать упражнения и другие средства физического воспитания для формирования морфофункциональных показателей организма.

После усвоения этапа спортсмен должен знать:

- Основы истории развития единоборств в своем городе, области, крае, стране и за рубежом, становление единоборств в родном крае;
- Закономерности индивидуального развития человека, санитарно-гигиенические нормы;
- Основы здорового образа жизни, формы сохранения и укрепления здоровья;
- Врачебно-педагогический контроль;
- Формы и средства организации самостоятельных занятий.

Спортсмен должен уметь:

- Самостоятельно проводить зарядку;
- Выполнять правила техники безопасности на занятиях по единоборствам.

Контрольно-переводные нормативы физической подготовленности 1-3 года обучения

Контрольные упражнения	Контрольно-переводные нормативы					
	1 год		2 год		3 год	
	юн	дев	юн	дев	юн	дев
Бег 30м, сек	6,6	7,2	6,5	7,1	6,4	7,0
Челночный бег 3x10, сек	17	17	16	16	15	15
Непрерывный бег в свободном темпе	15	10	15	10	15	10
Подтягивание на перекладине, раз	3	2	3	2	4	3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	13	16	14	17	15
Подъем туловища в положении лежа, раз	15	13	16	14	17	15
Прыжок в длину с места	1,2	1,1	1,3	1,2	1,4	1,3

Контрольно-переводные нормативы физической подготовленности 4-7 года обучения

Контрольные упражнения	Контрольно-переводные нормативы					
	4 год		5 год		6-7 год	
	юн	дев	юн	дев	юн	дев
Бег 30м, сек	5,0	5,6	4,9	5,5	4,8	5,4
Челночный бег 3x10, сек	13	13,5	12	13	11	12
Непрерывный бег в свободном темпе	12	10	12	10	12	10
Подтягивание на перекладине, раз	10	8	11	9	12	10
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	13	16	12	17	11

Подъем туловища в положении лежа, раз	15	15	16	16	17	17
Прыжок в длину с места	1,3	1,15	1,4	1,2	1,5	1,3

Комплекс контрольных упражнений и нормативы для оценки специальной физической подготовленности 3-7 года обучения

Контрольные упражнения	Контрольный норматив по годам обучения				
	Применяется с 3-го года обучения				
	3	4	5	6	7
Нанесение ударов по мешку руками за 10 сек	35	43	45	46	48
Нанесение ударов по мешку ногой за 10 сек, сек	12	14	16	18	19
Нанесение ударов по мешку руками за 2мин	Зачет/не зачет	Зачет/не зачет	Зачет/не зачет	Зачет/не зачет	Зачет/не зачет
Нанесение ударов по мешку ногой за 2мин	Зачет/не зачет	Зачет/не зачет	Зачет/не зачет	Зачет/не зачет	Зачет/не зачет

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;

Выполнение контрольно - переводных нормативов

- от 0 до 40 % по ОФП от общего числа нормативов приравнивается к оценке «неудовлетворительно»;

- от 40 до 70 % по ОФП от общего числа нормативов приравнивается к оценке «удовлетворительно»;

- от 70 до 85 % по ОФП от общего числа нормативов приравнивается к оценке «хорошо»;

- от 85 до 100 % по ОФП от общего числа нормативов приравнивается к оценке «отлично».

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.

Врачебный контроль за занимающимися на спортивно-оздоровительном и начальном этапе осуществляется врачом спортивной школы, а при его отсутствии - кабинетом врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники в соответствии с Положением о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом (приказ Минздрава СССР от 29.12.1985 г. № 1672).

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 боксболе (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.

Литература

1. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание. Взаимосвязи и диссоциации -ТП 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. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. -М.: ФиС, 1985.
7. Волков Н.И., зациорский В.М. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок. - ТиП, 1964, №6.
8. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. - М.: ФиС, 1978.
9. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: ФиС, 1980.
10. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. - ТПФК, 1994, с.с. 11-12; 24-32.
11. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой. - М.: ФиС, 1984.
12. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: ФиС, 1981.
13. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск: Высшая школа. 1986, с.256.
14. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. - М.: ФиС, 1981.
15. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. - М.: ФиС, 1972, с.231.
16. 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.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 547202938716807997915962127595569658521524720984

Владелец Роман Игорь Георгиевич

Действителен с 24.04.2024 по 24.04.2025