

Департамент образования Администрации городского округа Самара
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского и юношеского технического творчества «Импульс»
городского округа Самара

Принята на заседании
методического совета
Протокол № 3 от 23.04.2024г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО «ЦДЮТТ
«Импульс» г.о.Самара
_____ Плотников С.С.
23.04.2024г.

**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
«Кикбоксинг»**

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7 -18 лет

Срок реализации программы –2 год

Разработчики:
Новиков П.В.,
педагог дополнительного образования

Самара

2024

Содержание

1. Пояснительная записка

1.1. Общие положения -----	3
<p>Краткая аннотация. Направленность программы. Актуальность программы. Новизна данной программы. Педагогическая целесообразность. Уровни освоения программы. Вид программы. Срок реализации программы. Обоснование необходимости внедрения программы в образовательный процесс. Нормативно-правовая база программы.</p>	
1.2. Цель и задачи программы -----	5
1.3. Целевая аудитория -----	6
1.4. Формы обучения, сроки реализации, форма и режим занятий -----	6
1.5. Ожидаемые результаты -----	9
1.6. Критерии и способы определения результатов образовательного процесса	9
1.7. Формы подведения итогов -----	11
2. Учебный план программы -----	11
3. Учебно-тематические планы	
3.1. Учебно-тематические планы и содержание программы 1 года обучения -----	11
3.2. Учебно-тематические планы и содержание программы 2 года обучения -----	24
4. Ресурсное обеспечение программы -----	36
<p>Методическое обеспечение. Материально-техническое обеспечение. Кадровое обеспечение.</p>	
Список используемой литературы -----	39

1. Пояснительная записка

1.1. Общие положения.

Аннотация.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Кикбоксинг» (далее Программа) физкультурно-спортивной направленности ориентирован на мотивацию детей к здоровому образу жизни. Кикбоксинг, как динамичное боевое искусство, развивает у юного спортсмена многие физические навыки: скорость, ловкость, баланс, координацию, сосредоточенность и самоконтроль.

Дифференцированный подход к достижению результата основывается на уровне подготовки, умений и способностей каждого ребенка. Содержание программы соответствует возрасту обучающихся.

Программа включает в себя элементы дистанционного взаимодействия, что предусматривает непрерывное обучение в период общего карантина.

Программа основана на личном опыте педагога, материалах учебных пособий и электронных образовательных ресурсов.

Данная программа разработана с учетом интересов конкретной целевой аудитории младших школьников и дошкольников, и представляет собой набор учебных теоретических и практических тем.

Нормативными основаниями для разработки программы являются:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями от 02.02.2021);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (приложение к письму Министерства образования и науки Самарской области 12.09.2022 № МО/1141-ТУ),
- Устав МБУ ДО «ЦДЮТТ «Импульс» г.о. Самара (далее - Центр).
- Приказ Министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО (Приложение к письму Министерства образования и науки Самарской области 30.03.2020 № МО -16-09-01/434ТУ).

Актуальность программы заключается в том, что она направлена на решения задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г. и действует в рамках основных направлений Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года (Распоряжение от 17 ноября 2008 года N 1662-р).

Программа *ориентирована* на приоритетные направления *Стратегии социально-экономического развития Самарской области* на период до 2030 года, разработанной в соответствии с Федеральным законом от 28.06.2014 № 172-ФЗ «О стратегическом планировании в Российской Федерации», так как способствует повышению уровня физической культуры подрастающего поколения (направление «Физическая культура и спорт»).

Разработка программы основывается на анализе педагогического опыта, детского и родительского спроса на дополнительное образование, определяется необходимостью и желанием укрепления здоровья детей и подростков, привитие интереса к занятиям,

гармоничного развития личности в физическом и духовно-нравственном направлении, кроме того занятия по программе воспитывают целеустремленность, чувство взаимопомощи.

Новизна программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является **модульной**, может быть использована с применением дистанционных образовательных технологий и осуществляет конвергентный подход через ознакомление обучающихся с анатомией и физиологией человека.

Модули программы

- Общая физическая подготовка
- Специальная физическая подготовка
- Техничко-тактическая подготовка

Обучающиеся приобретают опыт взаимодействия с коллективом и самореализации в обществе.

Уровни освоения программы: базовый.

1 год обучения: упражнения и тренировки 1 степени сложности

2 год обучения: упражнения и тренировки 2 степени сложности

Педагогическая целесообразность заключается в дополнительном охвате детей, которые не могут попасть в спортивные школы по каким-либо причинам. На данном этапе появляется дополнительное время и возможности для поиска перспективных спортсменов. Именно с этими характеристиками учеников соотносятся ближайшие и отдалённые цели программы.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: создание условий для выработки устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

Обучающие

- Формировать жизненно важные двигательные умения и навыки.
- Изучить базовую технику кикбоксинга.
- Формировать прикладные навыки самообороны на базе кикбоксинга и других видов единоборств.

Метапредметные

- Развивать физические качества: гибкость, ловкость, силу и т.д.
- Развивать интеллектуальные качества.

- Развивать технико-тактические умения и навыки спортсмена.
- Формировать устойчивый интерес к занятиям спортом.

Личностные

- Воспитать морально волевые качества в процессе занятий кикбоксингом.
- Формировать положительное отношение к спортивной деятельности и умению трудиться.
- Воспитание культуру спортсмена во взаимодействии с сообществом.

1.3. Целевая аудитория

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 7-18 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям спортом. Зачисление на обучение происходит только при наличии медицинской справки об отсутствии данных противопоказаний.

Возрастные и психолого-педагогические особенности детей

Дети 7- 9 лет могут успешно овладевать тонкими и координационно-сложными движениями, если они умеренны по амплитуде и не требуют большой силы. Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, осваивается в возрасте от 6 до 13 лет. Поэтому, чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы. Особенно важным на занятиях является доступный, образный показ и наглядный метод объяснения.

В 14-18 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений, отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координационных движений.

1.4. Формы обучения, сроки реализации, форма и режим занятий

Срок реализации программы – 2 года

Форма обучения: очная.

Формы проведения занятий: практические занятия, проектная деятельность.

Форма организации деятельности: групповые, индивидуальные, фронтальные занятия.

Наполняемость группы: 12-15 чел. согласно учебному плану учреждения.

Прием учащихся осуществляется на общих основаниях с предоставлением медицинского документа о допуске к занятиям спортивного направления.

Режим занятий:

Все года обучения - всего в уч. году 144 часа (2р.х 2ч.=4ч. в неделю)

Продолжительность занятий - 40 мин. с 10-минутным перерывом (согласно нормам, Сан ПиН 2.4.3648-20).

Индивидуальные занятия, занятия в малых группах, а также занятия с элементами дистанционного обучения направлены на повышение уровня обучаемости, педагогическую поддержку, подготовку к соревновательным мероприятиям разного уровня.

Основной вид деятельности обучающихся – физическая подготовка.

Формы занятий – тренировки, игры.

Обучение с элементами дистанционного взаимодействия:

Основу дистанционного образовательного процесса составляет целенаправленная и контролируемая интенсивная самостоятельная работа ученика, и согласованная возможность контакта с преподавателем по Интернет-связи.

В программе предусмотрено дистанционное обучение по некоторым теоретическим темам, во время работы обучающихся над проектами, консультации с педагогом.

Формы, методы и технологии, используемые для реализации программы

Методы практических упражнений условно подразделяют на две группы:

- Методы, направленные на освоение спортивной техники.
- Методы, направленные на развитие двигательных способностей.

Для обучения чаще применяется первая группа, т. е. освоение спортивной техники.

При освоении спортивной техники широко применяют разучивание движения в целом и по частям. При этом широко используют подводящие упражнения.

С целью обучения *технике кикбоксинга* можно применять следующие методические приемы:

- Групповое освоение приема (без партнера) под общую команду в одно шереножном строю.
- Групповое освоение приема (с партнером) под общую команду тренера в двух шереножном строю.
- Самостоятельное освоение приема в парах, свободно передвигающихся по залу.
- Условный бой (действия партнеров ограничиваются заданием тренера).
- Освоение спортсменом приема в ходе работы с тренером на лапах или в парах.
- Условный бой с широкими технико-тактическими задачами.
- Вольный бой (бой без ограничения действий противников).

Методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств, подразделяются на непрерывный (характеризуется однократным непрерывным выполнением тренировочной работы) и интервальный (предусматривает выполнение упражнений с регламентированными паузами отдыха). При использовании обоих методов упражнения могут выполняться как в равномерном, так и в переменном темпе. Примером непрерывного выполнения упражнения в равномерном темпе (режиме) может считаться

кросс, плавание. Этот же кросс может выполняться и со спуртами (ускорениями). Тогда это будет непрерывное выполнение упражнения в переменном темпе. При использовании интервального метода работа необходимой интенсивности чередуется с интервалами отдыха.

При обучении и тренировки широко также применяют *игровую и соревновательную* форму занятия.

Такая форма предусматривает выполнение действий, определенных правилами игры и в специфических условиях игры. Игровая форма позволяет обеспечить высокую эмоциональность занятия и требует от играющего решения самых различных задач в постоянно изменяющихся ситуациях. Эти особенности игры способствуют развитию смелости, инициативности, ловкости, сообразительности, скорости реагирования, мышления и т. д. В практике кикбоксинга широко применяются самые различные спортивные игры. Применяются также подвижные игры с самым различным сюжетом, зависящим от задач подготовки.

Соревновательная форма занятия предусматривает специально создаваемые соревновательные условия как способ придания тренировочному процессу определенной направленности. Соревнование позволяет существенно изменить требования к спортсмену и добиться таких сдвигов, которых нельзя добиться на обычном занятии. Эти сдвиги в более значительной степени стимулируют адаптационные возможности и являются одним из инструментов совершенствования интегральной подготовленности.

Применяя соревновательную форму занятия, можно усложнять или облегчать условия по сравнению с теми, которые характерны для официальных соревнований. Примеры усложнения условий: "неудобный противник"; противник большого веса; применение утяжеленного защитного снаряжения; смена партнеров в ходе спарринга на более свежих, отдохнувших. Примеры облегчения условий: партнеры более легкого веса в спарринге; укороченный раунд и т. д.

К средствам обучения и тренировки кикбоксера - относят упражнения специальные, специально-подготовительные и обще подготовительные.

- Специальные упражнения - это условные и вольные бои, спарринги и соревнования, а также упражнения по совершенствованию техники и тактики кикбоксинга при работе с партнером.

- Специально-подготовительные упражнения - движения, сходные по характеру нервно-мышечных усилий и ряду других признаков с ударами, защитами, подсечками, являющимися специфическими для кикбоксинга. Это бой с тенью, работа на снарядах, работа с отягощениями, имитирующая удары, передвижения и т. д.

- Общеразвивающие упражнения - оказывают разностороннее воздействие на организм спортсмена: бег, плавание, гимнастика, спортивные игры, лыжный спорт и др.

Данная классификация помогает решать задачу планирования, учета, контроля проделываемой работы.

Общая закономерность применения упражнений выглядит следующим образом: по мере роста квалификации и возраста спортсмена растет доля упражнений специально-подготовительного и специального характера. Доля упражнений обще-подготовительного направления выше на начальных этапах подготовки как в пределах цикла подготовки (годового, например), так и в отношении многолетней подготовки. В отдельные моменты подготовки упражнения общеразвивающего характера применяются лишь как средство активного отдыха, восстановления.

1.5. Ожидаемые результаты

Предметные

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Должны знать: историю развития кикбоксинга, правильность выполнения общеразвивающих упражнений.

Должны уметь: Выполнять упражнения на гибкость, ловкость, скорость.

Метапредметные

- Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации в процессе познания.

- Самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале.

- Вносить коррективы в действия после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок.

- Учитывать разные мнения и интересы, обосновывать свою позицию.

Личностные

- Уважительного отношения к истории и культуре своего края и страны.

- Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

- Конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха.

- Сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

1.6. Критерии и способы определения результатов образовательного процесса

Система оценок, формы, порядок проведения контроля

Успешность обучения оценивается с помощью зачетов (тестов) различной сложности, проводимых в конце изучения каждого модуля. Тесты носят информационный характер, дают учащимся представление об уровне их физической подготовленности и рекомендации по его повышению. Не следует сравнивать результаты различных учащихся между собой или с установленными нормами. Более правильной следует считать установку, когда каждый ребенок стремится к достижению своей личной цели в физической подготовленности, в укреплении здоровья.

Итоги по реализации программы подводятся при участии обучающихся в соревнованиях, турнирах, конкурсах, а также выполнении ими нормативов.

Условия выполнения нормативов по общей физической подготовке:

Бег 60 м выполняется на ровном прямом участке местности (спортивного зала) или на стадионе.

Бег по «восьмерке»: На ровной площадке обозначается маршрут движения в форме цифры 8. Расстояние от А до В – 2 м., от В до Д – 3 м., от Д до С – 2 м. и от С до А – 2 м.

Прыжки со скакалкой одинарные: по сигналу экзаменатор включает секундомер, а спортсмен начинает прыжки. Считаются одинарные прыжки (1 оборот скакалки при одном подскоке). Считается количество тех или иных прыжков за 45 с. Упражнение выполняется максимум 2 раза с перерывом 2 мин. В зачет идет лучший результат;

Прыжки в длину с места: прыжки выполняются с линии прыжка по 2 раза. В зачет идет лучший результат. Длина прыжка измеряется от линии прыжка до ближайшей точки проекции любой части тела на поверхности;

Подъем туловища из положения лежа в положение сидя: исходное положение – лежа на спине, пальца сцеплены за головой, ноги согнуты в коленях под углом в 90 градусов. По сигналу спортсмен начинает подниматься в положение сидя. При каждом подъеме он должен касаться внутренней стороной локтей наружных сторон коленей.

Считается количество касаний, выполненных за 1 мин. Когда один выполняет упражнение, другой придерживает его за стопы. Возвращаясь в исходное положение, необходимо лопатками касаться пола. Движения, выполненные с нарушением правил, не засчитываются;

Отжимание в упоре от стола: исходное положение – упор в край стола, при этом четыре пальца лежат на столе, а большой – снизу, руки разведены на ширину плеч, ноги выпрямлены, между плечом и телом угол 90 градусов. По сигналу спортсмен начинает отжимания, каждый раз касаясь грудью кромки стола. Считается количество отжиманий за минуту.

Формы контроля качества образовательного процесса: наблюдения, учебно-тренировочные занятия, анализ видео-тренировок, соревнования.

1.7. Формы подведения итогов

Аттестация обучающихся:

- промежуточная аттестация обучающихся проверяет уровень освоения программы, изученной за полугодие,
- итоговая аттестация определяет освоение всей программы в целом и осуществляется в конце учебного года.

Общий уровень освоения программы определяется индивидуально для каждого обучающегося по бальной системе: 0 баллов - низкий уровень освоения программы; 2 балла - средний уровень освоения программы; 3 балла - высокий уровень освоения программы.

2. Учебный план

№	Модуль	Кол-во часов		
		теор	прак	всего
1 год обучения				
1 степень сложности				
1	Общая физическая подготовка (ФП)	10	38	48
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	5	43	48
3	Технико-тактическая подготовка	2	46	48
	Итого	17	127	144
2 год обучения				
2 степень сложности				
1	Общая физическая подготовка (ФП)	10	38	48
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	5	43	48
3	Технико-тактическая подготовка	2	46	48
	Итого	17	127	144

3. Учебно-тематические планы.

3.1. Учебно-тематический план и содержание 1 года обучения

1 МОДУЛЬ 1 года обучения «Общая физическая подготовка» (далее-ОФП)

Цель: формировать положительное отношение к спортивной деятельности, здоровому образу жизни в процессе изучения основ кикбоксинга.

Предполагаемые результаты: знание истории развития кикбоксинга; правильность выполнения общеразвивающих упражнений на гибкость, ловкость, скорость.

Формы подведения итогов: соревнования, зачет.

**Учебно-тематический план 1 модуля 1 года обучения
«Общая физическая подготовка»**

№	Тема	Кол-во часов		
		теор	прак	всего
1	Ознакомление с дополнительной общеобразовательной программой «Кикбоксинг». Инструктаж по технике безопасности. Игры-тесты.	1	1	2
2	Упражнения на гибкость	-	8	8
3	Упражнения для развития ловкости	-	8	8
4	Игровое занятие «Эстафеты»	-	8	8
5	Гигиенические знания и навыки закаливания, режим питания. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	4	-	4
6	Упражнения по развитию быстроты	1	7	8
7	Культура поведения в сообществе	4	2	6
8	Экскурсия в музей «Боевой славы»	-	2	2
9	Итоговое занятие. Зачет по ОФП (теория, практика)	-	2	2
	Итого	10	38	48

Содержание 1 модуля 1 года обучения «Общая физическая подготовка»

1 Тема: Ознакомление с дополнительной общеобразовательной программой «Кикбоксинг». Инструктаж по технике безопасности. Игры-тесты.

Теория

Знакомство обучающихся с программой «Кикбоксинг». Инструктаж по технике безопасности (правила использования оборудования и инвентаря, правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках, правила безопасности при занятиях в зале единоборств).

Практика

Игры-тесты на физическую подготовку.

2 Тема: Упражнения на гибкость

Практика

- *Упражнения для рук и плечевого пояса.* Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону. Колесо через левое, правое плечо. Колесо через левое, правое плечо на одной руке. Стойка на лопатках. Вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах. Стойка на голове. Стойка на руках у опоры.

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

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

3 Тема: Упражнения для развития ловкости

Практика

- Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние;
- Подскоки вверх на заданную высоту;
- Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте.
- Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами.
- Кувырки вперед, назад.
- Кувырки через левое, правое плечо.
- Колесо через левое, правое плечо.
- Колесо через левое, правое плечо на одной руке.
- Стойка на лопатках. Вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах.
- Стойка на голове, стойка на руках у опоры, без опоры.
- Вставание со стойки на руках в положение мостик.
- Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед
- Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации. Ловля предметов при бросках в парах
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг) □ Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья) □ Футбол, регби.

4 Тема: Игровое занятие «Эстафеты»

Практика

- Бег со скакалками, обручами;

- Ведение мяча правой, левой рукой;
- Бег с эстафетной палочкой;
- Передвижение приставным шагом;
- Передвижение паучком;
- Прыжки в длину

5 Тема: Гигиена

Теория

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале кикбоксингу, кикбоксинга. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система.

6 Тема: Упражнения по развитию быстроты

Теория

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 движений рук, ног и туловища.

Практика

- Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные, площадках.
- Эстафеты.
- Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).
- Бег с ускорением.
- Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.
- Бег с вариативной скоростью в пределах 70—100 % индивидуального максимума в конкретном упражнении.
- Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.
- Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т. п.). Облегчение условий должно быть таким, чтобы не приводило к нарушениям структуры движений основного упражнения.

- Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору, и т. п.). Усложнение не должно нарушать структуру движений основного упражнения.
- Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Они способствуют лучшему расслаблению мышц, принимающих участие в выполнении конкретного упражнения, и совершенствованию координации работы мышц, не несущих основной нагрузки. Например, если при выполнении скоростного бега взять в руки мягкие картонные трубочки, то станет значительно легче контролировать напряжение мышц рук. Это позволит быстрее избавиться от чрезмерной координационной и скоростной напряженности мышц рук и плечевого пояса и окажет содействие улучшению координации напряжения и расслабления мышц ног.
- Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево-вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т. п.

7 Тема: Культура поведения в сообществе

Теория

Культура общения и поведения со сверстниками и взрослыми.

Практика

Ситуативные игры на:

- способствовать формированию у обучающихся осознанной потребности в сохранении своего здоровья;
- развитие умений анализировать возможные опасные жизненные ситуации и способность принимать правильное решение;
- внимательности, ответственности за свои поступки, находчивости.

8 Тема: Экскурсия в музей «Боевой славы»

Практика

Рассказ обучающимся о самарских участниках Великой Отечественной, Афганской и Чеченской войн, других локальных событиях истории нашей страны. О подвигах советских солдат, совершенных в годы Великой Отечественной войны. Музей представляет обучающимся эпизоды жизни воинов, прошедших тяжелые военные испытания.

9 Тема: Зачет по ОФП

Практика

- Вопросы, тесты: гигиена человека, навыки закаливания, режим и питание спортсмена, правила поведения в спортивных залах.

- Выполнение комплекса упражнений

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	челночный бег 3X10 метров (13 сек)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 6 раз)
	подъём туловища к ногам лёжа на полу (не менее 20 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)

2 МОДУЛЬ 1 года обучения «Специальная физическая подготовка»

Цель: Формировать прикладные навыки самообороны на базе кикбоксинга и других видов единоборств, развитие физических качеств.

Предполагаемый результат: знание боевых стоек, комбинации из 2 ударов рукой, техники поединка; правила поведения спортсмена в сообществе.

Формы подведения итогов: соревнования, зачет.

Учебно-тематический план 2 модуля 1 года обучения

«Специальная физическая подготовка»

№	Тема	Кол-во часов		
		теор	прак	всего
1	Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, ловкости	1	9	10
2	Игровое занятие «Регби»	-	2	2
3	Воспитательное занятие «Чтобы не случилось беды. Безопасность на улице и дома».	1	1	2
4	Упражнения для развития специальной ударной выносливости	1	11	12
5	Специальные имитационные упражнения в строю	1	11	12
6	Правила соревнований Подготовка и участие в соревнованиях	-	2	2
7	Итоговое занятие по освоению модуля. Зачет по СФП (теория, практика)			
		5	43	48

Содержание 2 модуля 1 года обучения «Специальная физическая подготовка»

1 Тема: Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, ловкости

Теория

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

Специальная гибкость – направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации
Вставание со стойки на руках в положение мостик, шпагат.

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

Практика

Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге, прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя.

2 Тема: Игровое занятие «Регби»

Практика

Игра проводится в борцовском зале. Оптимальное количество игроков в каждой команде - 5 человек. Используется набивной мяч. Задача игроков каждой команды - приземлить мяч в «зоне» противника, прижав его к полу телом. Перемещаться можно только на коленях или кувырками. Разрешаются любые захваты, кроме болевых и удушающих приёмов, и удержания. На одного игрока могут нападать сразу несколько противников. Игрока, не владеющего мячом, можно атаковать только на той половине площадки, на которой находится мяч. Запрещается отдавать пас вперед.

3 Тема: Воспитательное занятие «Чтобы не случилось беды. Безопасность на улице и дома».

Практика

Цель: углубить и систематизировать знания о правилах безопасного поведения и способах выхода из опасных ситуаций.

Задачи:

Способствовать формированию у обучающихся осознанной потребности в сохранении своего здоровья.

Развивать умение анализировать возможные опасные жизненные ситуации и способность принимать правильное решение.

Способствовать воспитанию у обучающихся внимательности, ответственности за свои поступки, находчивости.

4 Тема: Упражнения для развития специальной ударной выносливости

Теория

Правила безопасности и упражнений.

Практика

Упражнения на боксерском мешке, со скакалкой (прыжки на ускорение и замедление темпа), кроссфит (комбинации упражнений с интервалом 5сек.)

5 Тема: Специальные имитационные упражнения в строю

Теория

Правила безопасности, техника имитации в строю.

Практика

Бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

6 Тема: Правила соревнований. Подготовка и участие в соревнованиях.

Теория

Разделы ФУЛЛ-КОНТАКТ и ФУЛЛ-КОНТАКТ с ЛОУ-КИКОМ

МЕСТО, ХАРАКТЕР и СИСТЕМА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

- Соревнования проводятся на боксёрском ринге, каждая сторона которого равна 6 метров
- Соревнования могут быть личные, командные и лично-командные
- Соревнования могут проводиться по олимпийской (с выбыванием после первого поражения) или круговой системе

ЭКИПИРОВКА и ЗАЩИТНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ СПОРТСМЕНА

- в разделах фулл-контакт и фулл-контакт с лоу-киком спортсмены выступают с голым торсом
- экипировка должна соответствовать цвету угла, в котором находится спортсмен
- штаны (фулл-контакт) или трусы(лоу-кик) имеющие разделительный пояс белого цвета с не менее 3-я резинками
- боксёрский шлем с закрытой макушкой
- боксёрские перчатки весом 10 унций
- эластичные бинты
- капу- защита для зубов
- бандаж – протектор на пах
- щетки на голень
- футы- защитное приспособление для ступни
- женщины кикбоксёры должна носить футболку с короткими рукавами и иметь нагрудный протектор

ВЗВЕШИВАНИЕ СПОРТСМЕНОВ

- взрослые- каждый день за 2 часа до начала соревнований
- юниоры - каждый день за 2 часа до начала соревнований

- старшие юноши, юноши, младшие юноши, кадеты - 1 раз, в день прохождения мандатной комиссии

3. ДОПУСК к УЧАСТИЮ в СОРЕВНОВАНИЯХ

- Спортсмен обязан каждые 6 месяцев проходить углублённое медицинское обследование во врачебно- физкультурном диспансере

- Перед каждым соревнованием спортсмен проходит медицинский осмотр

ДЛЯ ДОПУСКА К СОРЕВНОВАНИЯ СПОРТСМЕНЫ ПРОХОДЯТ МАНДАТНУЮ КОМИССИЮ, В КОТОРУЮ ПОДАЮТСЯ:

- Заявка на участие в соревнованиях заверенная спортивной организацией

- Паспорт спортсмена (разрядная книжка)

- Документ удостоверяющий личность спортсмена (паспорт, свидетельство о рождении)

- Страховой полис

- Стартовый взнос

4. ВОЗРАСТНЫЕ КАТЕГОРИИ

- взрослые - 19 лет и старше

- юниоры - 17 – 18 лет

- старшие юноши - 15-16 лет

- юноши - 13-14 лет

- младшие юноши - 11-12 лет

- кадеты - 9-10 лет

5. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ БОЯ

- взрослые - 3 раунда по 2 минуты, перерыв 1 минута

- юниоры - 3 раунда по 2 минуты, перерыв 1 минута

- старшие юноши - 3 раунда по 1,5 минуты, перерыв 1 минута

- юноши - 3 раунда по 1,5 минуты, перерыв 1 минута

- младшие юноши - 3 раунда по 1 минуте, перерыв 1 минута

- кадеты - 3 раунда по 1 минуте, перерыв 1 минута

Практика

Подготовка и участие в соревнованиях

7 Тема: Итоговое занятие по освоению модуля. Зачет по СФП (теория, практика)

Практика

Теоретические вопросы: правила соревнований, атакующие и контратакующие приемы.

Выполнение комплекса упражнений

Развиваемое физическое	Контрольные упражнения (тесты)
качество	
Быстрота	челночный бег 4X 10 метров (не более 19 секунд)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
	Метание теннисного мяча 150 грамм (не менее 20-30 метров)
Техникотактическая подготовка	Техника выполнения одиночных и серийных ударов на месте, в движении. Бой с "тенью" по заданию. Участие в соревнованиях по кикбоксингу.

3 МОДУЛЬ 1 года обучения «Технико-тактическая подготовка»

Цель: Изучение техники и тактики поединка.

Предполагаемый результат:

- знать правила соревнований,
- иметь навыки комбинаций из 2 ударов, финтов, обманных движений; блока от ударов ногой,
- выполнять технику поединков.

Формы подведения итогов: соревнования, зачет.

Учебно-тематический план 3 модуля 1 года обучения

«Технико-тактическая подготовка»

№	Тема	Ко-во часов		
		теор	прак	всего
1	Инструктаж по технике безопасности. Базовая стойка	-	2	2
2	Экскурсия в краеведческий музей	-	2	2
3	Техника ударов, защит и контрударов	-	4	4
4	Прямые удары на дальней и средней дистанциях	-	6	6
5	Воспитательное занятие. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России и родном городе.	1	1	2
6	Атакующие и контратакующие приемы	-	4	4
7	Защита на месте, в движении	-	6	6
8	Совершенствование ударов, защита от ударов.	-	6	6
9	Техника и тактика ведения боя.	1	5	6
10	Подготовка и участие в соревнованиях	-	8	8
11	Итоговое занятие по освоению модуля, по освоению программы.	-	2	2
Итого		2	46	48

Содержание модуля 3 модуля 1 года обучения

«Технико-тактическая подготовка»

1 Тема: Инструктаж по технике безопасности. Базовая стойка

Практика

Инструктаж по технике безопасности. Техника базовой стойки

2 Тема: Экскурсия в краеведческий музей

Практика

Экскурсия в краеведческий музей

3 Тема: Техника ударов, защит и контрударов

Практика

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар коленом, прямой удар ногой.

Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперед.

Обучение боковым ударам, простым атаками контратакам, защитные действия.

Обучение защитным действиям. Блоки. контрудары. В парах по заданию педагога.

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

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

4 Тема: Прямые удары на дальней и средней дистанциях

Практика

Обучение и совершенствование техники и тактики прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями.

5 Тема: Воспитательное занятие. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России и родном городе.

Практика

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества). История и развитие единоборств в мире, история первых соревнований по кикбоксингу, кикбоксингу в СССР, РФ.

Принципы физической подготовки кикбоксера. Международные связи спортсменов. Успехи спортсменов города и кикбоксеров России на международной арене.

6 Тема: Атакующие и контратакующие приемы

Практика

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. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног.

7 Тема: Защита на месте, в движении

Практика

Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

8 Тема: Совершенствование ударов, защита от ударов.

Практика

Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения. Защиты от прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения. Совершенствование двойных и серийных ударов и защита от них.

9 Тема: Техника и тактика ведения боя.

Практика

Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере. Тренировка с соперником, ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции.

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

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

Техника и тактика ведения боя в контратакующей манере. Удары на опережение. Техника и тактика ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке.

Техника и тактика ведения боя с соперником, выступающим в контратакующей манере.

Упражнения на специальных боксерских снарядах, мешках, макиварах и лапах.

Техника и тактика ведения боя с агрессивным соперником.

10 Тема: Практика Подготовка и участие в соревнованиях

11 Тема: Итоговое занятие по освоению модуля, по освоению программы

Практика

Место проведения: спортивный зал.

Оборудование: корзины для мячей, волейбольные мячи, конусы, скакалки, обручи, карандаши, бумага.

Зачет по ТТП

Теория: Знать термины, употребляемые в международной системе кикбоксинга.

- *джеб* - прямой удар ближней к противнику рукой;
- *панч* - прямой удар дальней от противника рукой;
- *хук* - боковой удар рукой;
- *бэкфист* - удар тыльной стороной кулака, он чаще наносится с разворотом на 360° (раскручивающийся удар);
- *апперкот* - удар рукой снизу;
- *фронт кик* - прямой удар ногой;
- *сайд кик* - боковой удар ногой;
- *раундхауз кик* - полукруговой удар ногой;
- *хук-кик* - обратный полукруговой удар ногой;
- *бэк-кик* - задний прямой удар ногой;
- *экс-кик* - рубящий удар ногой;
- *футсвиц* - подсечка;
- *джампинг-кик* - удар ногой в прыжке;
- *лоу-кик* - низкий полукруговой удар ногой (наносится по внешней или внутренней поверхностям бедер противника).

(Слово «кик» означает, что удар наносится ногой)

Выполнение комплекса упражнений

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 17 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 9 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела) кг
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190-200 см)
	Метание гранаты весом 700 гр.
Технико-тактическая подготовка	Тактика ведения боя на разных дистанциях, участие в соревнованиях. Выполнение спортивного разряда

3.2. Учебно-тематический план и содержание 2 года обучения

2 степень сложности

Содержание программы 2-го года обучения соответствует содержанию 1-го года обучения, но добавляется сложность в упражнениях и тренировках. Внимание уделяется совершенствованию физического развития обучающихся. Занятия в основном: тренировки.

1 МОДУЛЬ 2 года обучения «Общая физическая подготовка» (далее-ОФП)

Цель: формировать положительное отношение к спортивной деятельности, здоровому образу жизни в процессе изучения основ кикбоксинга.

Предполагаемые результаты: отработка правильности выполнения общеразвивающих упражнений на гибкость, ловкость, скорость.

Формы подведения итогов: соревнования, зачет.

Учебно-тематический план 1 модуля 2 года обучения

«Общая физическая подготовка»

№	Тема	Кол-во часов		
		теор	прак	всего
1	Ознакомление с дополнительной общеобразовательной программой «Кикбоксинг». Инструктаж по технике безопасности. Игры-тесты.	1	1	2
2	Упражнения на гибкость	-	8	8
3	Упражнения для развития ловкости	-	8	8
4	Игровое занятие «Эстафеты»	-	8	8
5	Гигиенические знания и навыки закаливания, режим питания. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	4	-	4
6	Упражнения по развитию быстроты	1	7	8
7	Культура поведения в сообществе	4	2	6
8	Экскурсия в музей «Боевой славы»	-	2	2
9	Итоговое занятие. Зачет по ОФП (теория, практика)	-	2	2
	Итого	10	38	48

Содержание 1 модуля 2 года обучения «Общая физическая подготовка»

1 Тема: Закрепление пройденного и получение новых знаний по теории программы «Кикбоксинг». Инструктаж по технике безопасности. Игры-тесты.

Теория

Закрепление пройденного и получение новых знаний обучающихся в программе «Кикбоксинг». Инструктаж по технике безопасности (правила использования

оборудования и инвентаря, правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках, правила безопасности при занятиях в зале единоборств).

Практика (2 степень сложности)

Игры-тесты на физическую подготовку.

2 Тема: Упражнения на гибкость.

Практика (2 степень сложности)

- *Упражнения для рук и плечевого пояса.* Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону. Колесо через левое, правое плечо. Колесо через левое, правое плечо на одной руке. Стойка на лопатках. Вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах. Стойка на голове. Стойка на руках у опоры.

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

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

3 Тема: Упражнения для развития ловкости

Практика (2 степень сложности)

- Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние;
- Подскоки вверх на заданную высоту;
- Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте.
- Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами.
- Кувырки вперед, назад.
- Кувырки через левое, правое плечо.
- Колесо через левое, правое плечо.
- Колесо через левое, правое плечо на одной руке.

- Стойка на лопатках. Вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах.
- Стойка на голове, стойка на руках у опоры, без опоры.
- Вставание со стойки на руках в положение мостик.
- Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед
- Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации. Ловля предметов при бросках в парах
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг) □ Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья) □ Футбол, регби.

4 Тема: Игровое занятие «Эстафеты»

Практика (2 степень сложности)

- Бег со скакалками, обручами;
- Ведение мяча правой, левой рукой;
- Бег с эстафетной палочкой;
- Передвижение приставным шагом;
- Передвижение паучком;
- Прыжки в длину

5 Тема: Гигиена

Теория

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале кикбоксингу, кикбоксинга. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система.

6 Тема: Упражнения по развитию быстроты

Теория

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 движений рук, ног и туловища.

Практика (2 степень сложности)

- Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные, площадках.
- Эстафеты.

- Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).
- Бег с ускорением.
- Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.
- Бег с вариативной скоростью в пределах 70—100 % индивидуального максимума в конкретном упражнении.
- Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.
- Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т. п.). Облегчение условий должно быть таким, чтобы не приводило к нарушениям структуры движений основного упражнения.
- Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору, и т. п.). Усложнение не должно нарушать структуру движений основного упражнения.
- Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Они способствуют лучшему расслаблению мышц, принимающих участие в выполнении конкретного упражнения, и совершенствованию координации работы мышц, не несущих основной нагрузки. Например, если при выполнении скоростного бега взять в руки мягкие картонные трубочки, то станет значительно легче контролировать напряжение мышц рук. Это позволит быстрее избавиться от чрезмерной координационной и скоростной напряженности мышц рук и плечевого пояса и окажет содействие улучшению координации напряжения и расслабления мышц ног.
- Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево-вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т. п.

7 Тема: Культура поведения в сообществе

Теория

Культура общения и поведения со сверстниками и взрослыми.

Практика (2 степень сложности)

Ситуативные игры на:

- способствовать формированию у обучающихся осознанной потребности в сохранении своего здоровья;
- развитие умений анализировать возможные опасные жизненные ситуации и способность принимать правильное решение;

- внимательности, ответственности за свои поступки, находчивости.

8 Тема: Экскурсия в музей «Боевой славы»

Практика

Рассказ обучающимся о самарских участниках Великой Отечественной, Афганской и Чеченской войн, других локальных событиях истории нашей страны. О подвигах советских солдат, совершенных в годы Великой Отечественной войны. Музей представляет обучающимся эпизоды жизни воинов, прошедших тяжелые военные испытания.

9 Тема: Зачет по ОФП

Практика

- Вопросы, тесты: гигиена человека, навыки закаливания, режим и питание спортсмена, правила поведения в спортивных залах.

- Выполнение комплекса упражнений

Зачет по ОФП

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	челночный бег 3X10 метров (10сек)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 12 раз)
	Подъём туловища к ногам лёжа на полу (не менее 40 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 60 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)

2 МОДУЛЬ 2 года обучения «Специальная физическая подготовка»

Цель: Формировать прикладные навыки самообороны на базе кикбоксинга и других видов единоборств, развитие физических качеств.

Предполагаемый результат: знание боевых стоек, комбинации из 2 ударов рукой, техники поединка; правила поведения спортсмена в сообществе.

Формы подведения итогов: соревнования, зачет.

Учебно-тематический план 2 модуля 2 года обучения

«Специальная физическая подготовка»

№	Тема	Кол-во часов		
		теор	прак	всего
1	Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, ловкости	1	9	10

2	Игровое занятие «Регби»	-	2	2
3	Воспитательное занятие «Чтобы не случилось беды. Безопасность на улице и дома».	1	1	2
4	Упражнения для развития специальной ударной выносливости	1	11	12
5	Специальные имитационные упражнения в строю	1	11	12
6	Правила соревнований Подготовка и участие в соревнованиях	-	2	2
7	Итоговое занятие по освоению модуля. Зачет по СФП (теория, практика)			
		5	43	48

Содержание 2 модуля 2 года обучения «Специальная физическая подготовка»

1 Тема: Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, ловкости

Теория

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

Специальная гибкость – направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации
Вставание со стойки на руках в положение мостик, шпагат.

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

Практика (2 степень сложности)

Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге, прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя.

2 Тема: Игровое занятие «Регби»

Практика (2 степень сложности)

Игра проводится в борцовском зале. Оптимальное количество игроков в каждой команде - 5 человек. Используется набивной мяч. Задача игроков каждой команды - приземлить мяч в «зоне» противника, прижав его к полу телом. Перемещаться можно только на коленях или кувырками. Разрешаются любые захваты, кроме болевых и удушающих приёмов, и удержания. На одного игрока могут нападать сразу несколько противников. Игрока, не владеющего мячом, можно атаковать только на той половине площадки, на которой находится мяч. Запрещается отдавать пас вперед.

3 Тема: Воспитательное занятие «Чтобы не случилось беды. Безопасность на улице и дома».

Практика (2 степень сложности)

Цель: углубить и систематизировать знания о правилах безопасного поведения и способах выхода из опасных ситуаций.

Задачи:

Способствовать формированию у обучающихся осознанной потребности в сохранении своего здоровья.

Развивать умение анализировать возможные опасные жизненные ситуации и способность принимать правильное решение.

Способствовать воспитанию у обучающихся внимательности, ответственности за свои поступки, находчивости.

4 Тема: Упражнения для развития специальной ударной выносливости

Теория

Правила безопасности и упражнений.

Практика (2 степень сложности)

Упражнения на боксерском мешке, со скакалкой (прыжки на ускорение и замедление темпа), кроссфит (комбинации упражнений с интервалом 5сек.)

5 Тема: Специальные имитационные упражнения в строю

Теория

Правила безопасности, техника имитации в строю.

Практика (2 степень сложности)

Бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

6 Тема: Правила соревнований. Подготовка и участие в соревнованиях.

Теория

Разделы ФУЛЛ-КОНТАКТ и ФУЛЛ-КОНТАКТ с ЛОУ-КИКОМ

МЕСТО, ХАРАКТЕР и СИСТЕМА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

- Соревнования проводятся на боксёрском ринге, каждая сторона которого равна 6 метров
- Соревнования могут быть личные, командные и лично-командные
- Соревнования могут проводиться по олимпийской (с выбыванием после первого поражения) или круговой системе

ЭКИПИРОВКА и ЗАЩИТНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ СПОРТСМЕНА

- в разделах фулл-контакт и фулл-контакт с лоу-киком спортсмены выступают с голым торсом
- экипировка должна соответствовать цвету угла, в котором находится спортсмен
- штаны (фулл-контакт) или трусы(лоу-кик) имеющие разделительный пояс белого цвета с не менее 3-я резинками

- боксёрский шлем с закрытой макушкой
- боксёрские перчатки весом 10 унций
- эластичные бинты
- капу- защита для зубов
- бандаж – протектор на пах
- щетки на голень
- футы- защитное приспособление для ступни
- женщины кикбоксёры должна носить футболку с короткими рукавами и иметь нагрудный протектор

ВЗВЕШИВАНИЕ СПОРТСМЕНОВ

- взрослые- каждый день за 2 часа до начала соревнований
- юниоры - каждый день за 2 часа до начала соревнований
- старшие юноши, юноши, младшие юноши, кадеты - 1 раз, в день прохождения мандатной комиссии

3. ДОПУСК К УЧАСТИЮ В СОРЕВНОВАНИЯХ

- Спортсмен обязан каждые 6 месяцев проходить углублённое медицинское обследование во врачебно- физкультурном диспансере
- Перед каждым соревнованиями спортсмен проходит медицинский осмотр

ДЛЯ ДОПУСКА К СОРЕВНОВАНИЯ СПОРТСМЕНЫ ПРОХОДЯТ МАНДАТНУЮ КОМИССИЮ, В КОТОРУЮ ПОДАЮТСЯ:

- Заявка на участие в соревнованиях заверенная спортивной организацией
- Паспорт спортсмена (разрядная книжка)
- Документ удостоверяющий личность спортсмена (паспорт, свидетельство о рождении)
- Страховой полис
- Стартовый взнос

4. ВОЗРАСТНЫЕ КАТЕГОРИИ

- взрослые - 19 лет и старше
- юниоры - 17 – 18 лет
- старшие юноши - 15-16 лет
- юноши - 13-14 лет
- младшие юноши - 11-12 лет
- кадеты - 9-10 лет

5. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ БОЯ

- взрослые - 3 раунда по 2 минуты, перерыв 1 минута
- юниоры - 3 раунда по 2 минуты, перерыв 1 минута

- старшие юноши - 3 раунда по 1,5 минуты, перерыв 1 минута
- юноши - 3 раунда по 1,5 минуты, перерыв 1 минута
- младшие юноши - 3 раунда по 1 минуте, перерыв 1 минута
- кадеты - 3 раунда по 1 минуте, перерыв 1 минута

Практика

Подготовка и участие в соревнованиях

7 Тема: Итоговое занятие по освоению модуля. Зачет по СФП (теория, практика)

Практика

Теоретические вопросы: правила соревнований, атакующие и контратакующие приемы.

Выполнение комплекса упражнений

Развиваемое физическое	Контрольные упражнения (тесты)
качество	
Быстрота	челночный бег 4X 10 метров (не более 19 секунд)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
	Метание теннисного мяча 150 грамм (не менее 20-30 метров)
Техникотактическая подготовка	Техника выполнения одиночных и серийных ударов на месте, в движении. Бой с "тенью" по заданию. Участие в соревнованиях по кикбоксингу.

3 МОДУЛЬ 2 года обучения «Технико-тактическая подготовка»

Цель: Изучение техники и тактики поединка.

Предполагаемый результат:

- знать правила соревнований,
- иметь навыки комбинаций из 2 ударов, финтов, обманных движений; блока от ударов ногой,
- выполнять технику поединков.

Формы подведения итогов: соревнования, зачет.

Учебно-тематический план 3 модуля 2 года обучения

«Технико-тактическая подготовка»

№	Тема	Ко-во часов		
		теор	прак	всего

1	Инструктаж по технике безопасности. Базовая стойка	-	2	2
2	Экскурсия в краеведческий музей	-	2	2
3	Техника ударов, защит и контрударов	-	4	4
4	Прямые удары на дальней и средней дистанциях	-	6	6
5	Воспитательное занятие. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России и родном городе.	1	1	2
6	Атакующие и контратакующие приемы	-	4	4
7	Защита на месте, в движении	-	6	6
8	Совершенствование ударов, защита от ударов.	-	6	6
9	Техника и тактика ведения боя.	1	5	6
10	Подготовка и участие в соревнованиях	-	8	8
11	Итоговое занятие по освоению модуля, по освоению программы.	-	2	2
Итого		2	46	48

Содержание модуля 3 модуля 2 года обучения

«Технико-тактическая подготовка»

1 Тема: Инструктаж по технике безопасности. Базовая стойка

Практика

Инструктаж по технике безопасности. Техника базовой стойки

2 Тема: Экскурсия в краеведческий музей

Практика

Экскурсия в краеведческий музей

3 Тема: Техника ударов, защит и контрударов

Практика (2 степень сложности)

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар коленом, прямой удар ногой.

Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперед.

Обучение боковым ударам, простым атаками контратакам, защитные действия.

Обучение защитным действиям. Блоки. контрудары. В парах по заданию педагога.

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

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

4 Тема: Прямые удары на дальней и средней дистанциях

Практика (2 степень сложности)

Обучение и совершенствование техники и тактики прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях,

боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями.

5 Тема: Воспитательное занятие. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России и родном городе.

Практика

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества). История и развитие единоборств в мире, история первых соревнований по кикбоксингу, кикбоксингу в СССР, РФ.

Принципы физической подготовки кикбоксера. Международные связи спортсменов. Успехи спортсменов города и кикбоксеров России на международной арене.

6 Тема: Атакующие и контратакующие приемы

Практика (2 степень сложности)

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. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног.

7 Тема: Защита на месте, в движении

Практика (2 степень сложности)

Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

8 Тема: Совершенствование ударов, защита от ударов.

Практика (2 степень сложности)

Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения. Защиты от прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения. Совершенствование двойных и серийных ударов и защита от них.

9 Тема: Техника и тактика ведения боя.

Практика (2 степень сложности)

Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере. Тренировка с соперником, ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции.

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

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

Техника и тактика ведения боя в контратакующей манере. Удары на опережение. Техника и тактика ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке.

Техника и тактика ведения боя с соперником, выступающим в контратакующей манере.

Упражнения на специальных боксерских снарядах, мешках, макиварах и лапах.

Техника и тактика ведения боя с агрессивным соперником.

10 Тема: Подготовка и участие в соревнованиях

Практика

Подготовка и участие в соревнованиях.

11 Тема: Итоговое занятие по освоению модуля, по освоению программы

Практика

Место проведения: спортивный зал.

Оборудование: корзины для мячей, волейбольные мячи, конусы, скакалки, обручи, карандаши, бумага.

Зачет по ТТП (2 степень сложности)

Теория: Знать термины, употребляемые в международной системе кикбоксинга.

- *джеб* - прямой удар ближней к противнику рукой;
- *панч* - прямой удар дальней от противника рукой;
- *хук* - боковой удар рукой;
- *бэкфист* - удар тыльной стороной кулака, он чаще наносится с разворотом на 360° (раскручивающийся удар);
- *апперкот* - удар рукой снизу;
- *фронт кик* - прямой удар ногой;
- *сайд кик* - боковой удар ногой;
- *раундхауз кик* - полукруговой удар ногой;
- *хук-кик* - обратный полукруговой удар ногой;
- *бэк-кик* - задний прямой удар ногой;
- *экс-кик* - рубящий удар ногой;
- *футсвинг* - подсечка;
- *джампинг-кик* - удар ногой в прыжке;
- *лоу-кик* - низкий полукруговой удар ногой (наносится по внешней или внутренней поверхностям бедер противника).

(Слово «кик» означает, что удар наносится ногой)

Выполнение комплекса упражнений

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 17 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 9 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела) кг
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190-200 см)
	Метание гранаты весом 700 гр.
Технико-тактическая подготовка	Тактика ведения боя на разных дистанциях, участие в соревнованиях. Выполнение спортивного разряда

4. Ресурсное обеспечение программы

4.1. Методическое обеспечение

Термины, употребляемые в международной системе

кикбоксинга

Терминология - это совокупность, система терминов. При этом термин определяется как слово или словосочетание, являющееся названием определенного понятия какой-нибудь специальной области науки, искусства, деятельности и т. д. (Ожегов С.И., «Толковый словарь»).

Техника кикбоксинга подразделяется на следующие понятия: стойки, перемещения, удары, подсечки и защиты.

Боевая стойка может быть определена как оптимальное расположение звеньев тела относительно друг друга, способствующее наилучшему решению двигательных задач. Различают стойки: фронтальную, левостороннюю, правостороннюю. Стойки могут быть высокими и низкими, открытыми и закрытыми. Так, например, при бое на дальней дистанции стойки, как правило, более высокие, ноги выпрямлены в большей степени, нежели в бою на средней и ближней дистанциях, где спортсмен вынужден быть более сгруппированным и закрытым, чтобы не пропустить удар.

Удар в кикбоксинге представляет собой импульсивное взрывное баллистическое движение и может быть различной - прямолинейной или криволинейной - траектории. Удары могут наноситься руками или ногами. К ударам рукой относятся: прямой удар, боковой удар, удар снизу, раскручивающийся удар. Удары ногой: прямой удар, боковой

удар, полукруговой удар, задний прямой удар, обратный полукруговой удар. Задний прямой удар ногой и обратный полукруговой удар ногой могут наноситься с разворотом. Это же касается и бокового удара ногой. Рубящий удар. Большинство этих ударов могут наноситься и в голову, и в туловище, а полукруговой удар ногой может наноситься и в бедро противника.

К подсечкам, применяемым в кикбоксинге, относят: подсечку подъемом стопы; подсечку внутренней стороной стопы; подсечку, выполняемую с разворотом на 360°, т.е. дальней от противника ногой (движение, во многом аналогичное обратному круговому удару ногой с разворотом).

Перемещения совершаются по различным прямолинейным или криволинейным траекториям, их основная цель - выбор и сохранение нужной дистанции до противника, обеспечивающей рациональное решение боевой задачи.

Перемещения выделяют следующие: обычный шаг, приставной шаг, перемещение скачком (скачок может осуществляться толчком одной ноги или двух ног). Одним из требований к перемещениям является слитность, рациональность, отсутствие больших колебаний общего центра тяжести по вертикали.

Защиты представляют собой действия, нейтрализующие удары соперника и выполняемые в соответствии с правилами соревнований. Защиты могут быть классифицированы следующим образом: защиты при помощи ног и рук (встречные удары, подсечки, подставки, отбивы, блоки); защиты, осуществляемые за счет движений туловищем (уклоны, нырки, отклоны); защиты посредством передвижений (шагом, скачком - они направлены на изменение дистанции или уход с линии атаки); комбинированная форма защиты.

При подготовке кикбоксеров (их обучении и тренировке) также принято классифицировать дистанции, на которых ведется бой. Их выделяют три: дальняя, средняя, ближняя. Некоторые тренеры пользуются в своей работе еще и термином «дистанция обострения», отражающим своеобразие их понимания нюансов и закономерностей спортивного поединка. Дистанции характеризуют то расстояние, на котором находятся относительно друг друга кикбоксеры при ведении боевых действий.

Разнообразие кикбоксинга в отношении техники, тактики, средств подготовки и т.д. порождает и разнообразие терминов, используемых в теории и практике этого вида двигательной активности. Однако основными среди этих терминов являются удар и защита как определяющие характер взаимодействия спортсменов в ходе поединка. Называя удар, необходимо указать его траекторию (прямой, боковой, снизу и т.д.); руку или ногу, которой наносится удар (прямой левый, боковой правый и т.д.); цель (голова, туловище и др.). При

нанесении удара ногой добавляется слово «нога» в нужном падеже. При обозначении удара рукой слово «рука» может не произноситься.

В кикбоксинге могут наноситься удары рукой или ногой с разворотом, в прыжке. Поэтому при обозначении удара добавляется указание на особенности его нанесения: «с разворотом», «в прыжке». Например, задний прямой удар правой ногой с разворотом в туловище, полукруговой удар левой ногой в голову; разворотом в прыжке.

Учитывая особенности зарождения и становления кикбоксинга, необходимо указать на иностранные термины, применяемые большинством специалистов. Наиболее устоявшимися из них, имеющими интернациональное значение, являются обозначения ударов и подсечек. Они следующие:

- *джеб* - прямой удар ближней к противнику рукой;
- *панч* - прямой удар дальней от противника рукой;
- *хук* - боковой удар рукой;
- *бэкфист* - удар тыльной стороной кулака, он чаще наносится с разворотом на 360° (раскручивающийся удар);
- *апперкот* - удар рукой снизу;
- *фронт кик* - прямой удар ногой;
- *сайд кик* - боковой удар ногой;
- *раундхауз кик* - полукруговой удар ногой;
- *хук-кик* - обратный полукруговой удар ногой;
- *бэк-кик* - задний прямой удар ногой;
- *экс-кик* - рубящий удар ногой;
- *футсвиц* - подсечка;
- *джампинг-кик* - удар ногой в прыжке;
- *лоу-кик* - низкий полукруговой удар ногой (наносится по внешней или внутренней поверхностям бедер противника). (Слово «кик» означает, что удар наносится ногой).

Методическое обеспечение

Подготовку учащихся следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков;
- 2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- 3) непрерывное совершенствование спортивной техники;

- 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки юных спортсменов;
- 5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- 6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Занятие состоит из следующих структурных компонентов:

Организационный момент, характеризующийся подготовкой учащихся к занятию;

1. Повторение материала, изученного на прошедшем занятии;
2. Постановка цели занятия перед учащимися;
3. Изложение нового материала;
4. Практическая работа;
5. Обобщение материала, изученного в ходе занятия;
6. Подведение итогов;

4.2. Материально-техническое обеспечение

Программа реализуется в учебном зале Центра дополнительного образования, который соответствует требованиям СанПиН и пожарной безопасности, и имеет оптимальное материально-техническое обеспечение.

Для проведения занятий необходимы:

- специально оборудованный кабинет (спортивный зал);
- ринг;
- Боксерские груши;
- скакалки;
- тренажеры для отработки приемов.

4.3. Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогами дополнительного образования, имеющими высшее профессиональное образование, отвечающими квалификационным требованиям.

Список используемой литературы

1. Атилов А. А., Глебов Е. И. Кик Боксинг Лоу кик.. Серия «Мастера боевых искусств». Ростов-на-Дону: «Феникс», 2002

2. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Текст) / А. О. Акопян и др. - М.: Советский спорт, 2005
3. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004.
4. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. – Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб.заведений. – М.: Издательский центр "Академия", 2002
5. Заяшников С.И. Тайский бокс. Учебно-методическое пособие.- 3-е изд., испр. и доп.. – М.: Терра-спорт, Олимпия Пресс,2002
15. Озолин К. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: 000 «Издательство Астрель»; 000 «Издательство АСТ», 2004.
16. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001.
17. Филимонов В. И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2001.
18. Шехов В.Г. Тайский бокс в свое удовольствие (Практическое пособие) / Под ред. А.Е. Тараса. -Мн.: Харвест, М.: АСТ, 2002

Список литературы, рекомендованный обучающимся и родителям

- Атилов А. А., Глебов Е. И. Кик Боксинг Лоу кик.. Серия «Мастера боевых искусств». Ростов-на-Дону: «Феникс», 2002
1. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004.
 2. Джераян Г. О. Техническая подготовка боксера. М.: ФиС, 2004 г.
 3. Иванов А. Кикбоксинг. Киев: Перун, 2005 год.
 4. Платонов В.Н Подготовка квалифицированных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2002 г.
 5. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. /Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001.
 6. Шехов В.Г. Тайский бокс в свое удовольствие (Практическое пособие)/ Под ред. А.Е. Тараса.-Мн. :Харвест, М.: АСТ, 2002г.

