

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»

ПРИНЯТА

Педагогическим советом

МБУ ДО «СДЮСШОР»

Протокол № 1

От «06» августа 2015 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО «СДЮСШОР»

И.Д. Дмитриев

«06» августа 2015 г.

№ 1 от 06/08/15 - 1

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «КИКБОКСИНГ»**

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ – 4 ГОДА

РАЗРАБОТЧИКИ ПРОГРАММЫ:

ИНСТРУКТОРЫ-МЕТОДИСТЫ

ИВАШОВА Т.В.

СУЧИНИНОВА И.И.

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

М.Ю. Стелянов – МСМК по тайскому боксу, к.п.н.,
доцент кафедры «Теория и методика единоборств»
ФГБОУ ВПО «ЧГИФК»

Л.А. Брандесова – заместитель директора по УСи,
методист МБОУ ДОД «ДЮСШ «Темп»

СОЛИКАМСК, 2015

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	4
1.1. Примерный учебный план	4
1.2. Навыки в других видах спорта	4
1.3. Продолжительность этапов спортивной подготовки	4
1.4. Режим учебно-тренировочной работы	5
II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	5
2.1. Требования к технике безопасности	5
2.2. Программный материал для практических занятий	5
2.3. Врачебно-педагогический контроль	6
2.4. Воспитательная работа	6
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	8
3.1. Требования к результатам реализации программы	8
3.2. Нормативы физической подготовки	8
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	9

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Кикбоксинг - спортивное единоборство, зародившееся в 1960-х годах. Подразделяется на американский кикбоксинг (фулл-контакт, фулл-контакт с лоу-киком, семи-контакт, лайт-контакт, кик-лайт), японский кикбоксинг (формат К-1), сольные композиции (музыкальные формы).

Программа для специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва (СДЮСШОР) по кикбоксингу является дополнительной общеразвивающей для спортивно-оздоровительных групп.

Программа составлена на основе:

- Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ);
- Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Минспорта России от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014 г., №31522);
- программы спортивной подготовки по виду спорта «Кикбоксинг», Федерация кикбоксинга России, 2015 г.;
- Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, письмо Министерства спорта РФ от 12 мая 2014 г. № ВМ-04-10/254;
- локальных нормативных актов Учреждения.

Основная функция программы – физическое образование. Основные задачи занятий в спортивно-оздоровительных группах:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники выполнения упражнений;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности;
- отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий кикбоксингом по предпрофессиональным программам.

Разработанная программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов подготовки кикбоксеров, возможность перехода обучающихся с обучения по общеразвивающим программам на обучение по предпрофессиональным программам по результатам итоговой аттестации.

Прием на обучение по общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта проводится на основании Положения о порядке приема на обучение по общеразвивающим программам. Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в СДЮСШОР обучающихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах – без ограничения.

Программа состоит из трех частей:

1. **НОРМАТИВНАЯ.** Включает в себя учебный план, режим учебно-тренировочной работы, количественные рекомендации по группам занимающихся, объему тренировочных нагрузок.
2. **МЕТОДИЧЕСКАЯ.** Включает учебный материал по основным видам подготовки, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организации врачебно-педагогического контроля. Учебный материал программы представлен разделами: теоретическая, практическая подготовка.
3. **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.**

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

В настоящей программе выделен один этап спортивной подготовки – спортивно-оздоровительный этап (СО).

Основными формами занятий являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях (по желанию обучающихся);
- тестирование и контроль.

В спортивно-оздоровительных группах согласно СанПиН занятия проводятся 1до 45 минут для детей в возрасте до 8 лет; 2 по 45 – для остальных обучающихся.

1.1.Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям (Примерный учебный план на 46 учебных недель)

Таблица 1

Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям

№ п/п	Предметные области	Спортивно-оздоровительный этап
I.	Теоретическая подготовка	14
II.	ОФП, СФП	61
III.	Избранный вид спорта:	138
3.1	Основы техники и тактики	70
3.2	Совершенствование СФП	64
3.3.	Контрольные и зачетные требования	4
IV.	Другие виды спорта и подвижные игры	16
V.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	28
VI.	Самостоятельная работа обучающихся	19
	Всего за год	276

1.2.Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства

В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика, акробатика - кувырки, повороты, кульбиты, метание легких снарядов, теннисных и набивных мячей). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированности представления об изучаемом двигательном действии. В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям кикбоксингом.

Поскольку в спортивно-оздоровительных группах занимаются учащиеся разного возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся.

1.3.Продолжительность этапов спортивной подготовки, наполняемость групп

Таблица №2

Продолжительность этапов спортивной подготовки, наполняемость групп

Этап спортивной подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы	Оптимальный количественный состав	Максимальный количественный состав	Максимальный объем тренировочной нагрузки
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	10	15-20	30	до 6ч (не менее 3р в неделю)

1.4. Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Таблица №3

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Наименование этапа обучения	Минимальный возраст для зачисления	Годовая нагрузка	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительный	7 лет	276	Выполнение нормативов по ОФП, СФП

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий

В условиях тренировочных занятий и соревнований строго соблюдаются требования по технике безопасности, профилактике травматизма в соответствии с разработанными в учреждении инструкциями по охране труда и технике безопасности. В залах должны присутствовать ящики-аптечки со средствами остановки крови и заморозки ушибов. Количество занимающихся не должно превышать норм, установленных «Санитарно-эпидемиологическими нормами и правилами СанПиН 2.4.4.1251-03» и количества рабочих мест в зале. Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм спортсменов в поединке, отработке личной техники или работы на тренажёрах. При составлении спарринг-пар и формировании заданий на тренировку должны учитываться половые, возрастные и индивидуальные особенности спортсменов, адекватность уровня их готовности поставленным тренировочным задачам. При проведении занятий по кикбоксингу возможно воздействие следующих опасных факторов:

- травмы из-за неисправности или не соответствующего размера защитного снаряжения, спортивной формы, спортивного инвентаря;
- травмы из-за применения запрещенных приемов, неправильного подбора спарринг-партнеров (значительно отличающихся по возрасту, весовой категории, спортивному мастерству);
- травмы при падениях и столкновениях;
- выполнение упражнений без разминки.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю. При неисправности защитного снаряжения или спортивного инвентаря прекратить занятия. К занятиям допускать только в спортивной специальной форме, босиком или нескользящей спортивной обуви. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, не менее трех метров, чтобы избежать столкновений. Отработка кувырков страховки при падении и других элементов гимнастики выполняется на специализированных матах, имеющих сертификат соответствия и только в присутствии тренера-преподавателя. Во время выполнения упражнений остальным занимающимся следует стоять на безопасной дистанции. При падениях сгруппироваться, чтобы избежать травм.

2.2 Программный материал

2.2.1. Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт:

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).

Оборудование и инвентарь:

Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.

Краткий обзор истории и развития единоборств:

История и развитие единоборств в мире, история первых соревнований по кикбоксингу.

Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена:

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале кикбоксинга. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека:

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат - костная и мышечная система.

Правила соревнований:

Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.

2.2.2 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, фанаты, диска, набивных мячей. Упражнения 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, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Плавание. Игры на воде.

Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения для развития гибкости, быстроты, 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 среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию, изучать ближнюю дистанцию.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

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

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.

2.3. Врачебно-педагогический контроль

Осуществляется врачом учреждения и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям кикбоксингом допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

2.4. Воспитательная работа

Цель воспитательной работы - формирование личности занимающегося как гражданина, преданного своему любимому виду спорта. Отсюда - задачи, решаемые в процессе воспитательной

деятельности тренера: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в кикбоксинге, настойчивости, трудолюбия, формировании здорового интереса и потребностей; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором учреждения, в процессе учебно-тренировочных занятий, оздоровительных мероприятий, а также в свободное от занятий время.

Нравственное воспитание включает в себя формирование коллективизма, дружбы и товарищества, достоинства и чести, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе, культуры поведения.

Трудовое воспитание направлено на формирование трудолюбия, в том числе спортивного, стремления добиваться высокого качества тренировки, активности и самостоятельности.

Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных спортсменов. При этом тренер должен понимать, что направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами формирования личности.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

- от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методических навыков от отношения к спортсменам;
- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе;
- от спортивного коллектива, общественного мнения в нём, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

Основные воспитательные мероприятия

- просмотр соревнований и их обсуждение;
- соревновательная деятельность учащихся и её анализ;
- регулярное поведение итогов учебной и спортивной деятельности учащихся;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

3.1. Требования к результатам реализации программы

- формирование знаний, умений, навыков в избранном виде спорта;
- вовлечение в систему регулярных занятий;
- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Учащиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

3.2. Нормативы по технической подготовленности

В течение года провести не менее 5 боев в соревнованиях (по желанию обучающихся): классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство СДЮСШОР, первенство города. Первые два соревнования проводить только среди новичков, не имеющих соревновательного опыта и стажа занятий. Обязательна защитная экипировка (шлем, раковина, жилет, штилки на голень). Количество участников в соревновательной группе не должно превышать 4 человека. Каждый участник, участвуя в первых соревнованиях должен получить призовое место, желательно памятный подарок и диплом.

3.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для обучающихся спортивно-оздоровительных групп

Таблица 4

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для обучающихся спортивно-оздоровительных групп

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6,5 с)	Бег на 30 м (не более 6,7 с)
Координация	Челночный бег 3*10м (не более 20с)	Челночный бег 3*10м (не более 22с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.	Непрерывный бег в свободном темпе 8 мин.
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание на перекладине под углом 45° (не менее 3 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз)
	Подъем туловища в положении лежа (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)

3.4. Нормативы по специальной физической подготовленности

Нормативы по специальной физической подготовке в кикбоксинге сводятся к проявлению умения достигать и необходимое время поддерживать оптимальные характеристики тех или иных движений. Например, в течение определенного времени это вынесение одной из серий или связок ударов или защит по снаряду, лапам и т.д. Характер усилий, время поддержания необходимых параметров техники служат показателями достигнутого уровня специальной физической подготовленности. Так же как и в случае оценки степени освоения техники, оценка уровня специальной физической подготовленности в большинстве случаев производится визуально. Появление различного рода тренажеров и их общий тоннаж за определенное время, дают возможность переходить к количественному выражению критерия уровня специальной физической подготовленности

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. - М.:ФиС1977, с.207.
2. Андрикс Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. - ТиП, 1979, № 2.
3. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. - М.: ФиС, 1988, с.208.
4. Белов В.И. Валеология: Здоровье, молодость, красота, долголетие,- М.: Недра Коммюникейшине Лтд, 1999, с.664
5. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. - М.: ФиС 1991, с.287, с ил.
6. БогенМ.М. Обучение двигательным действиям. -М.: ФиС. 1985, с. 192, с ил. 8.
7. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977.
8. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.:ФиС, 1985.
9. Виленский М.Я. Социально-педагогические детерминанты формирования здорового образа жизни. - ТПФК, 1994, № 9, с.9
10. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: ФиС, 1983.
11. Готовцев П.И., Дубровский В.И Самоконтроль при занятиях физической культурой. - М.:ФиС, 1984.
12. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск: Высшая школа, 1986, с.256.

Интернет ресурсы:

Министерство спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru>

Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф>

<http://uchebalegko.ru>

<http://netess.ru>

<http://lib.convdocs.org>

<http://pandia.ru>

<http://lexed.ru>