

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 | 5 |
| 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 | 6 |
| 2.3. | Врачебно-педагогический контроль | 7 |
| 2.4. | Восстановительные мероприятия | 7 |
| 2.5. | Воспитательная работа | 7 |
| 2.6. | Психологическая подготовка | 8 |
| III. | СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ | 8 |
| 3.1. | Требования к результатам реализации программы | 8 |
| 3.2. | Нормативы физической подготовки | 9 |
|  | ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ | 10 |

**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](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A-1_(%D0%BA%D0%B8%D0%BA%D0%B1%D0%BE%D0%BA%D1%81%D0%B8%D0%BD%D0%B3))), сольные композиции (музыкальные формы). Основные компоненты кикбоксинга:

- базовая техника (основы школы движений) подразумевает изучение основных движений. Выполнение традиционных стоек, перемещения в них; защитных, блокирующих действий; ударных, атакующих действий;

- формальные упражнения (бой с тенью, специальные игровые задания и др.) используются для совершенства техники ударов и защит, постановки дыхания, умения концентрироваться, развития ловкости и точности движений;

- поединки (спарринги и соревнования) необходимы для формирования морально-волевых качеств, выполнения спортивных разрядов;

Программа для спортивной школы олимпийского резерва «Олимпиец» (СШОР «ОЛИМПИЕЦ») 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 04.12.2007 № 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);

- локальных нормативных актов Учреждения.

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 СШОР «Олимпиец» 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 и психологического контроля и управления.

Учебный материал программы представлен разделами: теоретическая, практическая, психологическая подготовка.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

1. **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);

- медико-восстановительные мероприятия;

- 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.

*Таблица 1*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| * 1. **Примерный учебный план на 46 учебных недель**  |  |  |  | | --- | --- | --- | | № п/п | ***Предметные области*** | ***Спортивно-оздоровительный этап*** | | **I.** | **Теоретическая подготовка** | 14 | | **II.** | **ОФП, СФП** | 61 | | **III.** | **Избранный вид спорта:** | 138 | | 3.1 | Соревновательная подготовка |  | | 3.2 | Контрольные и зачетные требования |  | | **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.

*Таблица № 2*

* 1. **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 6 час. (не менее 3р в неделю) |

*Таблица № 3*

* 1. **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**

* 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 для практических занятий**

**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.

*Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца:*

Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена. Тактическая подготовка в развитии интеллекта и боевого мышления. Психологическая подготовка: регуляция эмоций и развитие внимания. Спортивные ритуалы.

*Правила соревнований:*

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

* + 1. **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. Лыжная подготовка, 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, изучить 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 вперёд, в сторону, назад. Обучение имитационным упражнениям кикбоксинга.

* 1. **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. Восстановительные средства и мероприятия**

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на спортивно-оздоровительном этапе подготовки – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

* 1. **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.

**2.6. Психологическая подготовка**

Специфика занятий кикбоксингом прежде всего способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только, при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно пре­дусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

В учебно-тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

**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.

* 1. **Нормативы по технической подготовленности**

В течение года провести не менее 5 боев в соревнованиях (по желанию обучающихся): классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство СШОР «ОЛИМПИЕЦ», первенство города. Первые два соревнования проводить только среди новичков, не имеющих соревновательного опыта и стажа занятий. Обязательна защитная экипировка (шлем, раковина, жилет, щитки 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.

***Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для обучающихся спортивно-оздоровительных групп (для перевода на предпрофессиональные программы)***

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

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. - М.:ФиС1977, с.207.
2. Андрис 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. Готовцсв 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](http://www.minsport.gov.ru/) |
| Министерство образования и науки РФ http://минобрнауки.рф |