

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 7
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА**

УТВЕРЖДАЮ

Принята на общем собрании
Трудового коллектива
« 5 » мая 2015 г.

Директор

МБОУ ДОД ДЮСШ № 7

г.о. Самара

МБОУ ДОД
ДЮСШ № 7

г.о. Самара

Д.В. Правдин

« 5 » мая

20 15 года



ПРОГРАММА

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ВИДУ СПОРТА
«КИКБОКСИНГ»**

Этап спортивной подготовки:
от РФР до НП-1 года
Возраст обучающихся:
4-18лет
Срок реализации программы:
6 лет

Разработчики:
тренер – преподаватель
высшей категории
по кикбоксингу
Поляков В.И.
тренер – преподаватель
высшей категории
мастер спорта России
по рукопашному бою
Правдин Д.В.

г. Самара

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основной целью образования в системе кикбоксинга является обучение, воспитание и развитие занимающихся различного уровня подготовленности и создание условий для формирования и развития личности в образовательном процессе. Достижение этих целей зависит от того, как будет сформировано содержание образования.

Цель программы - внести желательные изменения в опыт, понимание (образ мышления) и поведение (образ жизни) занимающихся. В образовании объединяются обучение, воспитание и развитие, обеспечивающие готовность личности к выполнению социальных и профессиональных задач. В образовании индивид осваивает систему ценностей, знаний, умений и навыков, соответствующих его интересам и общественным ожиданиям.

В образовательном процессе участвуют ученики и преподаватели, образовательные программы, содержание образования, методы и средства обучения, группа, коллектив единомышленников, спортивная школа, общеобразовательная школа, окружающая среда в целом и, прежде всего, культурная среда и менталитет общества.

Самым действенным фактором образования были и остаются отношения и действия преподавателя, который определяет собой ту или иную степень успешности образования.

Все образовательные процессы носят двусторонний характер: каждому действию педагога соответствует определённая деятельность учеников. Учителя специально организуют познавательную работу учащихся в соответствии со своими действиями. Деятельность учителя по организации творческой активности учеников имеет решающее значение и не может быть отменена или заменена каким-либо другим процессом. Образовательный процесс невозможен также без поддержания учителем интереса, любопытства, любознательности и положительного эмоционального настроения учеников. Устойчивый интерес учеников побуждает их к дальнейшей мыслительной деятельности и реалистической самооценке достижений лучше и с большей пользой, чем мотивы экзаменационного успеха и внешних поощрений. Каждый элемент образовательного процесса сопровождается оценкой его результатов, для дальнейшего анализа, поощрения, наказания и коррекции. На каждом из этапов освоения программы важна оценочная реакция учителя в процессе обучения, оценка действий и творческих заданий, экзамены создают предпосылку для дальнейшего хода успешного образования. Но при этом существенно учитывать те моральные и физические усилия со стороны занимающегося.

В процессе образования постоянно осуществляется эмоциональное развитие учащихся. Всё содержание образования наполнено познавательно-теоретическими, эстетическими, социальными, экономическими, политическими, гедонистическими, религиозными ценностями и отношениями. Их структура изменяется под влиянием образования. **Во-первых**, учащиеся усваивают критерии и пути выбора эмоционально приемлемых для себя ситуаций и проблем. **Во-вторых**, в диапазон этого выбора включаются всё более отдалённые от конкретных и сугубо личных для учеников ситуации и проблемы. **В-третьих**, по мере развития учащихся их эмоции становятся всё менее связанными с физической активностью, менее непосредственными и экспрессивными. Предвидение целей и мотивов учеников лежит в фундаменте образовательного процесса. Он не может начаться до осознания учителем характера и уровня способностей и имеющихся достижений детей, их сильных и слабых сторон, среды их общения и семейной обстановки, интересов и вкусов. Именно с этими характеристиками учеников соотносятся ближайшие и отдалённые цели образовательного акта и всего учебного курса содержание образования в программе. Диагностика возможностей и способностей учащихся предшествует образовательному процессу и осуществляется на всём его протяжении.

Образование предполагает искусство учителя (чаще всего как лидера группы) предоставлять ученикам содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами. Содержание образования отвечает целям (потребностям) учащихся, а также социально детерминированным целям. Обе группы целей должны иметь гармонизирующую их общую часть. Содержание образования в программе по кикбоксингу основано на обучаемости занимающихся. Обучаемость включает в себя способности к научению, запоминанию, ассоциации и упражнению. Программа предусматривает поэтапное развитие способностей.

Эффективность работы преподавателей во многом зависит от учебных планов и программ.

Настоящая программа деятельности для образовательных учреждений, непосредственно связанных с развитием кикбоксинга как вида спорта, и так и формированием здорового образа жизни для спортивных групп, имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми и подростками городов России.

Кикбоксинг официально зародился в США 14 сентября 1974г. При содействии Майка Андерсона, Дона и Джуди Куинов (объединившихся позднее под эгидой первой американской профессиональной организации «Ассоциация профессионального каратэ»). Американский кикбоксинг, представляет собой синтез классического английского бокса и японского каратэ. В Европе кикбоксинг зародился в 1975году благодаря немцу Георгу Брюкнеру и французу Доминику Валера. На сегодняшний день в мире существует множество профессиональных федераций кикбоксинга. Наиболее популярны: WAKO, WKA, WORLD PROF1, KIK, PKA, PKO, WPKC, ISKA. Самые представительные и многочисленные – ISKA, WAKO, WKA. Любительский кикбоксинг наряду с профессиональным культивирует только WAKO. В настоящее время WAKO объединяет более 70 национальных федераций стран всех континентов и ставит задачи добиться в ближайшее время включения кикбоксинга в число Олимпийских видов спорта.

Большой интерес к кикбоксингу вызывают универсальные возможности для профессионально-личностного роста спортсмена. Кикбоксинг состоит из пяти дисциплин:

- СЕМИ-КОНТАКТ (ПОЛУ-КОНТАКТ)
- ЛАЙТ –КОНТАКТ (ЛЕГКИЙ КОНТАКТ)
- ФУЛЛ-КОНТАКТ (ПОЛНЫЙ КОНТАКТ)
- ФУЛЛ-КОНТАКТ С ЛОУ – КИКОМ (ПОЛНЫЙ КОНТАКТ С УДАРОМ ПО НОГАМ)
- СОЛЬНЫЕ КОМПОЗИЦИИ

СЕМИ-КОНТАКТ

Поединок по семи – контакту проводится с остановками после каждого точного попадания для начисления очков. Это техника одного удара (сходство с бесконтактными видами каратэ), так как, согласно правилам соревнований, засчитывается только первый, достигший цели, удар. Соперники стараются переиграть друг друга за счет превосходства в скорости, технике, тактике. Побеждает тот, кто набирает наибольшее количество очков. В технике семи- контакта в основном применяют фехтующую технику ног, технику преследования передней ногой, подсечки и одиночные удары руками. Поединок проходит на дальней дистанции, так как спортсмены заинтересованы в наборе максимального количества очков с минимальными потерями.

Эта дисциплина не ограничена в освоении возрастом и полом занимающихся, так как она абсолютно безопасна из-за отсутствия полного контакта, надежности защитных средств.

Семи – контактом можно заниматься с 7 лет. Это наиболее доступная дисциплина кикбоксинга, являющаяся первой ступенькой к подготовке освоения других

дисциплин, более жёстких. Этот раздел очень популярен в Европе (Италия, Венгрия, Великобритания).

ЛАЙТ - КОНТАКТ.

Поединки по лайт – контакту проводятся в легком контакте без остановки времени для начисления очков. Это техника нанесения ударов руками и ногами с высокой плотностью боя (сходство с таэквон-до). На основании правил соревнований, засчитываются все удары, достигшие цели. Побеждает тот, кто наберет большее количество очков.

В технике лайт-контакта используют фехтующую технику ног, технику преследования передней ногой, серийную работу ногами и руками на всех боевых дистанциях.

Высокие требования к физической подготовке спортсмена (быстроте, выносливости, ловкости), боксерской подготовке ограничивают возраст занимающихся этой дисциплиной. **Лайт-контактом рекомендуется заниматься как юношам, так и девушкам начиная с 10-12 лет.** Этот раздел очень популярен в Европе (Франция, Венгрия, Словения, Польша).

ФУЛЛ-КОНТАКТ.

Поединки по фулл-контакту проводятся в полный контакт без остановки времени для начисления очков. Это техника мощных серийных ударов ногами и руками с высокой плотностью боя. На основании правил соревнований, засчитываются все удары, достигшие цели, в том числе и нокаутирующие. Побеждает тот, кто наберет наибольшее количество очков или нокаутирует противника. Техника фулл-контакта состоит из серийной работы руками и ногами с применением акцентированных ударов на всех боевых дистанциях. Работа в полный контакт, возможность получения сильного удара, повышенные требования к физической подготовке (силе, быстроте, выносливости, ловкости), боксерской подготовке превращают фулл-контакт в дисциплину в большей степени для профессионалов, чем для любителей. Спортсмен, желающий совершенствоваться в фулл-контакте, должен предварительно освоить более доступные дисциплины: семи-контакт, лайт – контакт, чтобы адаптироваться и приобрести опыт тренировочных и соревновательных боев.

Фулл-контактом рекомендуется заниматься как юношам, так и девушкам начиная с 12-14 лет. Этот раздел очень популярен в Европе и Америке (Россия, Украина, Югославия, США, Польша, Эстония, Германия, Финляндия, Норвегия, и др.).

ФУЛЛ-КОНТАКТ С ЛОУ-КИК.

Поединки по фулл-контакту с лоу-кик проводятся в полный контакт с ударами по ногам по внешней и внутренней стороне бедра, без остановки времени для начисления очков. Это техника мощных серийных ударов ногами и руками с высокой плотностью боя сильно меняет тактику и подготовку к поединку. На основании правил соревнований, засчитываются все удары, достигшие цели, в том числе и нокаутирующие. Побеждает тот, кто наберет наибольшее количество очков или нокаутирует противника. Техника фулл-контакта с лоу-кик состоит из серийной работы руками и ногами с применением акцентированных ударов на всех боевых дистанциях. Спортсмену даются широкие возможности использования техники атакующих и защитных действий. Быстрая смена уровней для атак, создаёт реальную угрозу для пропуска удара. В тоже время многоуровневая работа позволяет формировать личностные качества, необходимые не только в спорте, но и в жизни. Специальные двигательные качества и навыки (сила, быстрота, гибкость, точность, выносливости, ловкости), боксерской подготовке превращают фулл-контакт с лоу-кик в дисциплину в большей степени для

профессионалов. Этот раздел очень популярен в Азии, Латинской Америке, Японии, Киргизии, России, Бразилии, Марокко, Таиланде, Югославии, Португалии, и др.).

Фулл-контактом с лоу-киком рекомендуется заниматься как юношам, так и девушкам начиная с 12-14 лет.

СОЛЬНЫЕ КОМПОЗИЦИИ.

Сольные композиции – демонстрация самых зрелищных элементов техники единоборств под музыкальную форму в форме имитации боя с воображаемым противником (сходство с выполнением КАТА в кикбоксинге и форм УШУ); продолжительностью от 30сек. До 1 мин.

В основе подготовки лежит образ, который создаёт спортсмен, а без хореографии, специальной гибкости, артистичности и акробатики его не создашь.

Программа соревнований включает три вида сольных композиций:

- «жесткий» стиль
- «мягкий» стиль
- с предметами (меч, нож, палка, нунчаки и др.)

Композиции составляются произвольно.

Судьи оценивают:

- чистоту исполнения элементов техники;
- музыкальность;
- сложность исполняемых элементов;
- разносторонность используемой техники (в т.ч. равномерность выполнения элементов обеими руками и ногами);
- артистичность;

Эта дисциплина доступна всем без исключения, занимающимся кикбоксингом. Начало занятий с 10 лет. Этот раздел очень популярен в Северной Америке, Европе (США, Россия, Белоруссия, Великобритания).

Жизнь многогранна, временами бывает яркая и быстрая, иногда стремительная, проворно убегая вперёд. Осмысливая свои действия, решения, способности и возможности приходишь к выводу, что рабочий день, спортивное событие, праздники успешных соревнований, результаты многолетнего труда с воспитанником, ежедневные тренировки, специфический запах спортивного зала, эмоции – вот немного составляющих жизни тренера - преподавателя. Многие воспитанники закончили различные учебные заведения, отслужили в Армии, работают на государственной службе. Процесс общения с ними продолжается и на сегодняшний день. Очень приятно, что у них подросли дети, которых они ведут к нам, как считают они – своим тренерам, учителям. Воспитание, обучение и развитие – главные задачи учителя. В совместной педагогической деятельности вырастают новые члены общества, в том числе и спортсмены высокого класса. Многие вопросы, которые раньше были непонятными, сейчас ясны и являются временными проблемами, которые решаются эффективно и адекватно, в соответствии с возникшей педагогической ситуацией. С улыбкой вспоминается цепь событий, связанная с организацией образовательного процесса в спортивной школе. Действительно, динамика полноценного развития личности в различных сферах человеческой деятельности даёт возможность реализовать свои способности в полной мере. Одна из сфер человеческой деятельности – спорт. Спортивная деятельность охватывает широчайшие слои населения различных возрастных групп. С учётом анатомических, физиологических, возрастных и психических особенностей каждый выбирает свой вид спорта, где на протяжении ряда лет имеет возможность воспитывать и формировать личностные качества (интеллектуальные, моральные, волевые, эмоциональные и отношения к спортивной деятельности). Поистине, спорт куёт характер. До сих пор существует спортивное противоречие в воспитании личности в спорте: между воспитанием необходимых свойств

личности для данного вида спорта и воспитанием личности в целом. Потенциал реализации потребностей личности в спорте многогранен. Что касается личности, виды спортивной деятельности помогают избавиться от излишней агрессии, нервозности, выплеснуть отрицательные эмоции, получить дозу адреналина и здоровья, развить свои двигательные способности, повысить ресурс всех систем организма. Для общества с Российским менталитетом существуют задачи различного уровня. Начиная от правительственных решений и заканчивая задачами, местного значения.

Посвятив более половины жизни контактным ударным единоборствам, хочется обратить внимание на кикбоксинг. Историю становления кикбоксинга в России, как вида государственного вида спорта молода. Чуть больше 15 лет. За это время спортсмены нашей страны добились значительных успехов на Чемпионатах Мира, Европы и престижных международных турнирах. В начале 90-ых годов кикбоксинг ворвался в спортивную жизнь россиян, приобрёл много поклонников и любителей, и начал своё официальное развитие, как государственный вид спорта, рекомендованный Госкомспортом России к развитию на территории России. Первые спортсмены, принёсшие славу российскому кикбоксингу, были представителями других видов спорта: бокса, кикбоксинг. Со временем образовался тренерский костяк, который профессионально подошёл к многоплановой подготовке спортсменов - кикбоксеров. Процесс подготовки воспитанника требует не менее 8 лет ежедневной совместной работы тренера и спортсмена.

Специальные государственные учреждения научно обосновывают образовательную деятельность в системе учреждений дополнительного образования.

Закон об образовании Российской Федерации, нормативно-правовые основы Министерства образования определяют особенности работы с юными спортсменами (возраст занимающихся, наполняемость спортивных групп и др.). Достижения науки и техники позволяют использовать новые возможности построения образовательного процесса в кикбоксинге. Появляются новые ресурсы в работе с юными спортсменами. Учебные программы содержания образования в кикбоксинге способствуют последовательному, научному подходу к построению учебно-тренировочного процесса в целом. Технологичность их использования даёт возможность обобщать лучшие достижения ведущих специалистов кикбоксинга России.

Закономерности построения учебно-тренировочного процесса широко освещены в различной литературе и поэтому здесь не указаны составляющие спортивной тренировки: сочетание нагрузки и отдыха, режим выполнения мышечной работы, количество повторений для выработки двигательного стереотипа

Для групп 1-3 годов рассчитано 108 часа обучения в год (3 часа в неделю).

Особенности работы с детьми возраста 7-10 лет.

Мальчики и девочки приходят в образовательные учреждения спортивной направленности и начинают совместно с тренером – преподавателем изучать основы кикбоксинга. В педагогическом взаимодействии участвуют дети, члены их семей, школьные работники, административные и другие заинтересованные лица. Хочется обратить внимание на некоторые особенности обучения занимающихся в кикбоксинге и в других видах спорта. Основным типом мышления занимающихся в возрасте 7-10 лет является наглядно-образное, тесно связанное с эмоциональной сферой. Это предполагает участие правого полушария в обучении. На практике редко встречается дифференцированное обучение занимающихся в кикбоксинге с разной функциональной асимметрией полушарий.

В образовательном процессе изучения кикбоксинга тренеры - преподаватели переоценивают роль левого полушария и логического мышления в становлении мыслительной деятельности ребенка от полученной информации во время тренировочных занятий. Спортивные методики обучения тренируют и развивают главным образом левое

полушарие, игнорируя, по крайней мере, половину возможностей ребенка. Известно, что правое полушарие связано с развитием творческого мышления и интуиции.

Образовательный процесс в системе кикбоксинга, как и любую деятельность, можно представить в виде следующей последовательности действий:

- установка на деятельность (подготовка занимающихся для решения учебной задачи);
- обеспечение деятельности занимающихся с учетом его индивидуальных психологических и половых особенностей (создание условий для успешного решения учебной задачи);
- сравнение полученных результатов с предполагаемыми (осознанное отношение к результату своего учебного труда).

Оптимальные психолого-педагогические условия для реализации потенциальных возможностей ребенка, для создания ситуации успеха должны формироваться с учетом мозговой организации познавательных процессов. Рассмотрим организацию ситуации успеха с учетом психофизиологических особенностей занимающихся поэтапно.

ПЛАН-ПРОГРАММА НА УЧЕБНЫЙ ГОД

1-2 год обучения

Содержание	Кол-во часов
Теоретический материал	
1. Физическая культура и спорт в бывшем СССР.	1
2. История развития кикбоксинга	1
3. Краткие сведения о строении и функциях организма	1
4. Гигиенические знания и навыки	1
5. Врачебный контроль	2
6. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка кикбоксера	1
7. Инструктаж по техники безопасности	2
8. Оборудование и инвентарь	2
ИТОГО	11
Практический материал	
1. Общая физическая подготовка	50
2. Специальная физическая подготовка	30
3. Техничко-тактическая подготовка	15
5. Сдача контрольных переводных нормативов, соревнования	2
ИТОГО	97
ВСЕГО	108

**Примерный годовой план-график распределения учебных часов
ГРУППА 1-2 года обучения**

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Теория													
Физическая культура и спорт в бывшем СССР.	1												
История развития кикбоксинга		1											
Краткие сведения о строении и функциях организма			1										
Гигиенические знания и навыки		1											
Врачебный контроль	1				1								
Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка кикбоксе́ра			1										
Инструктаж по техники безопасности	1				1								
Оборудование и инвентарь	1						1						
ИТОГО часов:	4	2	2		2		1						11
Практические занятия													
ОФП	6	5	5	5	6	5	7	6	5				50
СФП	3	3	3	3	3	4	4	4	3				30
Изучение, совершенствование техники и тактики	1	2	1	3	1	1	2	2	2				15
Контрольные нормативы				1				1					2
ИТОГО часов	10	10	9	12	10	10	13	13	10				97
ВСЕГО часов	14	12	11	12	12	10	14	13	10				108

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ *для групп 1-2 года обучения*

Теоретический материал

- **Физическая культура и спорт в бывшем СССР.**
 - Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.
- **История развития кикбоксинга.**
 - История первых соревнований по кикбоксингу, боксу и кикбоксингу.
 - Развитие кикбоксинга в СССР.
- **Краткие сведения о строении и функциях организма человека**
 - Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат - костная и мышечная система.
- **Гигиенические знания и навыки.**
 - Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале кикбоксинга. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания
- **Врачебный контроль**
 - Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание.
- **Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка кикбоксёра**
 - Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного кикбоксёра. Спортивные ритуалы.
- **Инструктаж по техники безопасности**
 - Провести инструктаж по техники безопасности.
- **Оборудование и инвентарь**
 - Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале кикбоксинга.

Практический материал

Общая физическая подготовка

- Прыжки, бег.
- Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.
- Отжимания от пола.
- Упражнения на укрепление брюшного пресса.
- Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).
- Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения.
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Футбол, баскетбол, и т.д.
- Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.

Специальная подготовка

- **Специализация физических качеств: силы, скорости, гибкости и тд.**
- Ускорения со сменой направления на два раза.
- Шагистика.
- Прыжки на одной ноге с имитацией удара ногой.
- Статика ногами.

Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег с короткими ускорениями.

Технико-тактическая подготовка

• Методы организации занимающихся при разучивании действий кикбоксёров-новичков

- Организация занимающихся без партнера на месте.
- Организация занимающихся без партнера в движении.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Условный бой по заданию.

• Методические приемы обучения основам техники кикбоксёра

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

• Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов

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

Обучение техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар ногой на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях (сайд-кик, раундхаус-кик), ударов руками на средней, ближней, дальней дистанции (бэкфист, панч, удар тыльной стороной кулака), бой с тенью, работа в парах, защита блоками и перемещениями. Обучение базовым элементам техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, защитные действия. Бой с тенью, в парах, условный бой.

Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования

Переводные нормы О.Ф.П. и С.Ф.П.

по Федеральному стандарту

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,6 с)	Бег 30 м (не более 6,2 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.	Непрерывный бег в свободном темпе 8 мин.
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 2 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 13 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)

**ПЛАН-ПРОГРАММА
3-4 год обучения**

Содержание	Кол-во часов
ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ	
1. Физическая культура и спорт в России.	1
2. История развития кикбоксинга	1
3. Краткие сведения о строении и функциях организма	1
4. Гигиенические знания и навыки	1
5. Врачебный контроль	2
6. Психологическая, волевая подготовка кикбоксера, морально-волевой облик спортсмена	1
7. Правила соревнований	1
8. Инструктаж по технике безопасности	2
9. Оборудование и инвентарь	2
ИТОГО	12
ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ	50

Содержание	Кол-во часов
1. Общая физическая подготовка	
2. Специальная физическая подготовка	27
3. Техничко-тактическая подготовка	17
4. Сдача контрольных переводных нормативов, соревнования	2
ИТОГО	96
ВСЕГО	108

**Примерный годовой план-график распределения учебных часов
ГРУППА 3-4 года обучения**

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Теория													
Физическая культура и спорт в России	1												
История развития кикбоксинга		1											
Краткие сведения о строении и функциях организма		1											
Гигиенические знания и навыки		1											
Врачебный контроль	1					1							
Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка кикбоксёра				1									
Правила соревнований						1							
Инструктаж по технике безопасности	1					1							
Оборудование и инвентарь		1					1						
ИТОГО часов:	3	4		1		3	1						12

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Практические занятия													
ОФП	6	5	5	5	6	5	7	6	5				50
СФП	2	2	4	2	3	3	3	4	4				27
Изучение, совершенствование техники и тактики	2	1	2	2	2	2	2	2	2				17
Контрольные нормативы				1					1				2
ИТОГО часов	10	8	11	10	11	10	12	12	12				96
ВСЕГО часов	13	12	11	11	11	13	13	12	12				108

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ для групп 3-4 года обучения

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

- **Физическая культура и спорт в России**
 - Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Основные положения системы физического воспитания. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу.
- **История развития кикбоксинга.**
 - История первых соревнований по кикбоксингу.
 - Развитие кикбоксинга в СССР, РФ, в родном городе.
 - Перспективы развития кикбоксинга в образовательном учреждении.
- **Краткие сведения о строении и функциях организма человека**
 - Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат - костная и мышечная система. Сердечно-сосудистая система.
- **Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание кикбоксёра.**
 - Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале кикбоксинга. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Значение зарядки для здоровья кикбоксёра. Гигиена спортсмена.
- **Врачебный контроль, самоконтроль**
 - Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

- Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание.

- **Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка кикбоксёра**

- Поведение спортсмена. Спортивная честь. Спортивная злость. Ответственность. Целеустремлённость. Культура и интересы юного кикбоксёра. Особенности поведения на соревнованиях.

- **Правила соревнований**

- Посещение соревнований. Анализ поединков. Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований. Внешние и внутренние факторы, влияющие на результат соревнования.

- **Инструктаж по технике безопасности**

- Провести инструктаж по технике безопасности.

- **Оборудование и инвентарь**

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

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Общая физическая подготовка

- Прыжки, бег и метания. Кросс. Ускорения. Челночный бег.
- Прикладные упражнения. Упражнения в парах.
- Упражнения с теннисным мячом. Ловля мяча в парах, при отскоке от стены, упражнения с реакшн-боллом.
 - Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
 - Упражнения с отягощениями.
 - Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья)
 - Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты.
 - Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, брюшного пресса.
 - Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
 - Спортивные игры: футбол, регби, баскетбол.
 - Подвижные игры и эстафеты.

Специальная физическая подготовка

- **Специализация физических качеств: силы, скорости, гибкости и тд.**
 - Ускорения со сменой направления на два, три раза.
 - Сложная шагистика.
 - Прыжки на одной ноге с имитацией удара ногой (фронт, сайд кик).
 - Статика ногами.
 - Растяжка с партнером.

Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег с короткими ускорениями.

Технико-тактическая подготовка

• Методы организации занимающихся при разучивании действий кикбоксёров

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

- Условный бой по заданию.

- Вольный бой.

- Спарринг.

• Методические приемы обучения основам техники кикбоксёра

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

• Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов

- Совершенствование ударов на месте
- Совершенствование ударов в движении
- Совершенствование приемов защиты на месте
- Совершенствование приёмов защиты в движении

Совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, бой с тенью, упражнения на снарядах, защита от ударов уходами и блоками. Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение. Манеры ведения поединка.

Совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов бэкфист, панч, блиц, сайд-кик. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости от хода поединка.

Совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих ударов руками: бэкфист, панч, ридж-хэнд, удара тыльной частью кулака, блиц на дальней, средней и ближней дистанциях; ударов ногами: сайд-кик, раундхаус кик, экс-кик. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита от ударов в передвижениях вперёд, назад, в сторону.

Сдача контрольных переводных нормативов.

Переводные нормы О.Ф.П. и С.Ф.П. по Федеральному стандарту

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5 с)	Бег 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13,5 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 12 мин.	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 8 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 за 30 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Список литературы:

Литература, используемая педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса:

- Учебная программа для образовательных учреждений по кикбоксингу: Е.В. Головихин, А.Г. Миткевич. - М.: 2009.
- Психологическое мастерство тренера и спортсмена: Методическое пособие для олимпийцев. / Р.М. Зигайнов. – М.: Советский спорт, 2005.
- Теория и методика спорта: учебник / А. А. Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 379 с. (Высшее образование).
- Кикбоксинг: Учебник для вузов. В.Н. Клещев - М.: Академическая проект, 2006.
- Двигательная подготовка фехтовальщиков / Д.А. Тышлер, А.Д. Мавшович – М.: Академическая проект, 2007.
- Педагогика физической культуры и спорта: учебник / под ред. С.Д. Неверковича. – М.: Физкультура и спорт, 2006.
- Возрастные особенности развития двигательных качеств школьников и юных спортсменов. / Ю.Г. Травин, В.В. Дьяков // - М.: ФиС, 1986.
- О ловкости и ее развитие. / Н.А. Бернштейн // - М.: ФиС, 1991.
- Педагогическое мастерство тренера. / А.А. Деркач, А.А. Исаев // - М.: ФиС, 1981.
- Психофизиология физического воспитания. / Е.П. Ильин // Учебное пособие для студентов пед. ин-тов . – М.: Просвещение, 1987.
- Теория и методика физической культуры. / Л.П. Матвеев // Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991.

Рекомендуемая литература для детей и родителей:

- Спорт и личность: А.Т. Паршиков, О.А. Мильштейн. – М.: Советский спорт, 2008.
- К проблеме уникальности личности спортсмена-чемпиона / Р.М. Зигайнов // спортивный психолог. – 2005. - №1.