

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 7»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

УТВЕРЖДАЮ

Принята
Педагогическим советом Школы
«05» августа 2022 г.

Директор
МБУ ДО «ДЮСШ № 7»
г.о. Самара

Д.В. Правдин
«05» августа 2022 года



ПРОГРАММА

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

Направленность: спортивная
Уровень программы: оздоровительный
Возраст обучающихся: 6-18 лет
Срок реализации программы: 1 год (312 часов)
тренер – преподаватель

Разработчики:
Руководитель физического воспитания
ДЮСШ № 7
Никитин С.К.
Заслуженный тренер России
по кикбоксингу
Поляков В.И.
Тренера – преподаватели
Лапшин Н.В.
Айсов Р.Р.
Фомченков М.Г.
Ермалаев М.О.

г. Самара

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа подготовки учащихся по виду спорта Кикбоксинг.

Программа разработана и составлена в соответствии с:

- Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.12 г. № 273 –ФЗ;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Федеральным Законом Российской Федерации «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ; - Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказом Минспорта России от 10.06.2014г. № 449 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг».

Цели общеразвивающей программы:

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию учащихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;
- подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии

с федеральными стандартами спортивной подготовки, в том числе из числа учащихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и инвалидов;

- социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;

- формирование общей культуры учащихся;

- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов учащихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

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.

Задачи:

- организация здорового образа жизни;

- формирование и развитие физических качеств;

- воспитание коллективизма со сверстниками и другими участниками образовательного процесса;

- спортивный отбор наиболее перспективных в физическом плане учеников;

- развитие положительного отношения к спортивной деятельности и умению трудиться;

- знание основ гигиены и самоконтроля;

- выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап начальной подготовки.

Целесообразность 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.

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.

Ожидаемые результаты:

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, включает учебный

материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объёму тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы (также с элементами дистанционного обучения <http://dyussh7.ru/distantionnoye-obucheniye>) и методические разработки по организации, проведению учебно-тренировочных занятий, медицинского и педагогического контроля.

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 1975 году благодаря немцу Георгу Брюкнеру и французцу Доминику Валера. На сегодняшний день в мире существует множество профессиональных федераций кикбоксинга. Наиболее популярны: WAKO, WKA, WORLDPROFI, 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 6 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, скорости, 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 составляют 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 убегающая 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 контактными ударными 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 - кикбоксёров. 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

Особенности работы с детьми возраста 6-10 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 6-10 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.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Программа подготовки по виду спорта Кикбоксинг рассчитана на один год, этап:

Спортивно-оздоровительной группы (СОГ);

Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 6 -18 лет. На этап СОГ зачисляются желающие заниматься кикбоксингом. Зачисление учащихся производится по письменному заявлению на имя руководителя (директора) одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) и согласия на обработку персональных данных детей или эмансипированных несовершеннолетних, а также предоставивших медицинское заключение о состоянии здоровья ребенка, подтверждающее отсутствие у него противопоказаний для занятий по избранному виду спорта.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники кикбоксинга, выполнение контрольных нормативов.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливается стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

На период учебно-тренировочных сборов (в оздоровительно-спортивном лагере)

численность обучаемых в учебных группах и режим учебно-тренировочной работы устанавливаются в соответствии с численностью обучаемых и режимами работы на этапах подготовки.

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

Этап подготовки	Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное, максимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, специальной, теоретической и спортивной подготовке на конец учебного года
СОГ	Весь период	6 лет	10-30	6	Выполнение нормативов по ОФП

Спортивно-оздоровительный этап – привлечение к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей, подростков и молодежи и проведение данных занятий для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно полезной деятельности и дальнейшим занятиям спортом.

При невозможности зачисления в спортивно-оздоровительные группы всех желающих, отбор в ДЮСШ может производиться на конкурсной основе. Порядок проведения отбора устанавливается уставом или другим локальным актом организации, осуществляющей спортивную подготовку.

В случае выбытия лица, из спортивно-оздоровительного группы, тренер, в месячный срок принимает меры по ее доукомплектованию.

Родителям рекомендуется перед выбором вида спорта для занятий проконсультироваться со специалистами для определения состояния здоровья ребенка и имеющихся противопоказаний.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку на этапе начальной подготовке, может быть зачислено в ДЮСШ, только при сдаче нормативов общей физической и специальной физической подготовки, наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра, при отсутствии противопоказаний к занятиям.

Требования, предъявляемые к учащимся, занимающимся по общеразвивающей программе кикбоксинг

Основной целью ДЮСШ по дополнительной общеразвивающей программе является формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом у максимально возможного числа детей и подростков, направленное на всестороннее гармоничное развитие их личности; привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

Спортивно-оздоровительный этап:

Цель-выработка и развитие устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культуры и спорта.

Задачи:

- организация здорового образа жизни.
- формирование и развитие физических качеств.
- воспитание коллективизма со сверстниками и другими участниками образовательного процесса.
- спортивный отбор наиболее перспективных в физическом плане учеников.
- развитие положительного отношения к спортивной деятельности и умению трудиться.
- знание основ гигиены и самоконтроля.
- выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап начальной подготовки 1 года обучения

Направленность общеразвивающей программы СОГ- заключается в создании условий для работы и решении проблем на данном этапе.

Тренеру-преподавателю в процессе работы с группой СОГ особое внимание следует обратить на проблемы присущие данной возрастной категории:

- отсутствие привычки трудиться;
- низкий уровень двигательной активности;
- антисоциальные ценности в группах общения подростков;
- неопределенность в выборе жизненных целей;
- низкий уровень развития психологических качеств;
- отсутствие элементарных знаний о гигиене и самоконтроле.

К концу учебного года обучения этапа СОГ обучающиеся:

- получают теоретические сведения о кикбоксинге, правилах проведения соревнований, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- освоят упражнения СФП;
- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;
- улучшат общее внимание, дисциплину;
- почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом;
- приобщатся к здоровому образу жизни;

III. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ *(для группы СОГ)*

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. 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. Сердечнососудистая 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, 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.

- **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.
- 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 ит.д.**
 - 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

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 вперед, назад, в сторону.

КОНТРОЛЬНО ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

	Виды испытаний	Нормативы
ОФП		
	Челночный бег 3x10	норматив соответствует нормативу знака в ГТО согласно возрастной категории.
	Подтягивание на перекладине	норматив соответствует нормативу знака в ГТО согласно возрастной категории.
	Бег 30 м	норматив соответствует нормативу знака в ГТО согласно возрастной категории.
	Бег 2 км	
	Бег 3 км	

	Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	норматив соответствует нормативу знака в ГТО согласно возрастной категории.
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.	норматив соответствует нормативу знака в ГТО согласно возрастной категории.
	Прыжок в длину с места	норматив соответствует нормативу знака в ГТО согласно возрастной категории.

УЧЕБНЫЙ - ПЛАН
Примерный учебный план на 52 недели
учебно-тренировочных занятий

<u>Раздел</u>	<u>Тема занятий</u>	<u>Всего часов</u>	<u>Теория</u>	<u>Практика</u>
1	Общая физическая подготовка	100	8	92
2	Специальная физическая подготовка	63	8	55
3	Технико-тактическая подготовка	63	10	53
4	Контрольно-переводные испытания	4	1	3
5	Подвижные игры	78	3	75
6	Медицинское обеспечение	4	4	
Общее количество часов в год		312	34	278

*При составлении учебного плана режим учебно-тренировочной работы устанавливается из расчета 46 недель занятий в условиях школы и в период летнего активного отдыха – 6 недель в условиях летнего лагеря или по индивидуальной программе.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо значительно повысить работоспособность спортсменов (физическую и умственную), создать надежные предпосылки для укрепления здоровья. Для этого необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку:

- отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще);
- возрастные особенности физического развития.

Основные тренировочные средства:

- общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);
- специальные физические упражнения (элементы техники кикбоксинга);
- Технико-тактическая подготовка;

- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики;
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные средства и методы тренировки:

- главное средство в занятиях с детьми этого возраста – подвижные игры;
- для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно;
- комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Применение названных средств при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Выполнение упражнений, нацеленных на развитие, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений для развития быстроты применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами для развития быстроты включают игровые упражнения, способствующие совершенствованию этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине урока, так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем

организма. Комплексы упражнений силовой направленности дополняют силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, на координационные, специфические требования выполнения технических действий, с другой – на обеспечение определенных навыков самостраховки, при обучении и выполнении технических действий.

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.