

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБУ ДО «ДЮСШ № 7»

г. о. Самара

Д.В. Правдин

«29» сентября 2022 года

Принята

Педагогическим советом Школы

«29» сентября 2022 г.

ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПОДГОТОВКИ
УЧАЩИХСЯ С ОВЗ ПО ВИДУ СПОРТА
«КИКБОКСИНГ»

Направленность: спортивная

Уровень программы: оздоровительный

Возраст обучающихся: 4-7 лет

Срок реализации программы: 1 год (208 часов)

Разработчики:
методист Филиппова Е.В.,
тренер-преподаватель
Ермалаев М.О.

г. Самара
2022 год

Пояснительная записка

Кикбоксинг относится к видам боевых искусств. Как любой вид единоборства, кикбоксинг объединяет в себе физическую и духовную составляющие. Достичь успехов в этом виде спорта можно только добившись баланса между силой тела и силой духа. Кикбоксинг для детей с ОВЗ - это НЕ механическая адаптация приемов и техник для людей с особенностями. Его цель – поиск индивидуального подхода к каждому ученику, который позволит развиваться ему как в кикбоксинге, так и в жизни.

Задача тренера не приспособить ученика под техники, а наоборот – подобрать техники, подходящие для ученика. Тренируя особого спортсмена, тренер должен понять не только особые потребности своего ученика, но и свои сильные и слабые стороны. Когда это понимание достигается, стирается грань в тренировках обычных и особенных спортсменов.

В последние годы был проведен ряд исследований, доказавших положительный эффект спорта и физической активности для детей с ОВЗ. Согласно исследованиям, лучший терапевтический эффект дают: бег, верховая езда, йога, плавание и традиционные боевые искусства.

Обучение боевым искусствам понятно для детей с ОВЗ, так как оно основано на большом количестве повторов, а также на визуализации объяснений. Все, что объясняет тренер, он обязательно показывает. Это делается несколько раз, в разном темпе. Ученики должны повторять именно те движения, которые показывает тренер. От них не требуется придумывать собственные движения или импровизировать. Вербальные инструкции минимизируются и обычно четко привязаны к тем действиям, которые делает тренер или спортсмен. Если тренер исправляет ошибки, он делает это показывая правильное действие или помогая спортсмену исправить его ошибку.

Проведенные исследования подтвердили, что боевые искусства, включая кикбоксинг, оказывают положительное влияние на социальные, коммуникативные навыки, уменьшают стереотипию, улучшают баланс, внимание, моторные функции, память и самоконтроль.

При работе над настоящей программой автором были использованы имеющиеся отечественные и зарубежные учебные и методические материалы, научные исследования в области спортивных единоборств, а также собственный преподавательский опыт.

- **Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»**

- **СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»**

- Концепция развития дополнительного образования детей (Утверждена Распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014г. 31726-р)

-Приказ министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015г № 996-р)

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (направленных Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242)

- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015г. №МО-16-09-01/826-ТУ

Реализация программы направлена на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и

спорта.

-освоение этапов подготовки, в том числе с учетом дальнейшего обучения по программам спортивной подготовки;

Актуальность программы: Занятия физической культурой и спортом являются важными составляющими в развитии любого ребенка. Современные исследования доказали, что они имеют положительное влияние как на физическое развитие и здоровье детей, так и на развитие его интеллекта и социальную адаптацию. На занятиях по кикбоксингу для детей с ОВЗ не только развиваются физически, но учатся командному взаимодействию, эмпатии, толерантности, уважению, взаимопомощи и взаимовыручке. Это навыки, без которых сложно представить себе успешного современного человека. На этих занятиях они приобретают новых друзей.

Цель программы: эффективная модель для занятий спортом детей с ОВЗ и другими особенностями развития в пилотных регионах. В дальнейшем эта модель может быть эффективно тиражирована по всей стране.

Задачи программы 1 года обучения:

- развитие внимание, фокус на балансе и координированных действиях
- взаимодействие с командой и тренером, развитие навыков общения,
- мотивация через тренировочные цели

По итогам данного этапа обучения проводится диагностика уровня спортивных задатков и способностей.

Условия реализации программы.

Программа ориентирована на обучение детей 4-7 лет. Объем программы – 208 часа. Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 академических часа, при наполняемости – 15 учащихся в группе.

Условия приема детей

В секцию принимаются все желающие. Обязательным условием приема является врачебный допуск.

Формы проведения занятий:

На тренировках используются специальные упражнения и инвентарь, а в занятиях могут также участвовать тьюторы. По совету поведенческих аналитиков программу тренировок заранее объясняют.

«Спортсмен видит по показу тренера, что надо делать, и выполняет задание. Здесь себя надо отдавать ученикам всего без остатка и не требовать ничего взамен. Радоваться самым маленьким успехам, даже если спортсмен сумел сжать кулак. Для большинства это не особо сложно, а тут возможно — важное событие, и надо радоваться вместе.

Методы проведения занятий:

В разминочных упражнениях для подготовки организма занимающихся к основной части занятия, а так же для поддержания устойчивого интереса к тренировкам и выработки лидерских качеств, используются соревновательные игры, конкурсы и эстафеты. В качестве оснащения используется разметка зала, гимнастические скамейки, обручи, гимнастические палки, мячи, скакалки.

В основной части занятия используются как циклический, так и интервальный методы тренировочного процесса. Повтор технических действий производится под счёт педагога. Методы освоения техники специализированных упражнений разбиваются на изучение приёмов по разделениям (в самом начале обучения), так и слитно.

Виды аттестации обучающихся

I этап – вводный. Тестирование уровня физической подготовленности.

II этап - промежуточный. Отслеживание динамики по результатам выполнения контрольных (тестовых) упражнений. Педагогическое наблюдение, индивидуальные консультации и беседы с учащимися и родителями.

III этап – заключительный. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, участие в квалификационных тестах.

Данная дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на 1 год.

Цель, задачи, способы определения результативности, а также формы поведения итогов реализации дополнительной образовательной программы представлены ниже.

Учебно – тематический план «Кикбоксинг ОВЗ»

№ п/п	Наименование модуля	1-й год обучения		
		Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Теоретическая подготовка	8	2	6
2.	Общая физическая подготовка	100	6	94
3.	Технико – тактическая подготовка	100	4	96
	ИТОГО	208	12	196

1. « Теоретическая подготовка»

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических знаний. Кикбоксер, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга. Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов в кикбоксинге, когда в секции, в нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных кикбоксеров правильное, уважительное отношение к

товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

Необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно расширять принципы ведения спортивного дневника личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

Учебно – тематический план «Теоретическая подготовка»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Физическая культура –важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	1,25	0,25	1	Наблюдение/контроль выполнения
2.	Личная и общественная гигиена, Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений	1,5	0,5	1	Наблюдение/контроль выполнения
3.	Закаливание организма	1,5	0,5	1	Наблюдение/контроль выполнения
4.	Зарождение и развитие Кикбоксинга	1,25	0,25	1	Наблюдение/контроль выполнения
5.	Основные средства спортивной тренировки	1,25	0,25	1	Наблюдение/контроль выполнения
6.	Физическая подготовка ,ее понятие, виды	1,25	0,25	1	Наблюдение/контроль выполнения
	ИТОГО:	8	2	6	

2. «Общая физическая подготовка»

Её реализация направлена на совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие ребенка. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой(базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в выбранной сфере деятельности или виде спорта.

Цели и задачи ОФП.

Цель ОФП – повышение функциональных возможностей и общей работоспособности организма.

ОФП является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Перед ОФП могут быть поставлены следующие задачи:

- достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;
- приобрести общую выносливость;
- повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;
- увеличить подвижность основных суставов, эластичность мышц;
- улучшить ловкость в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения;
- научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться.

Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно их уровень развития на разных этапах спортивной

тренировки позволяет достигать необходимый результат.

Рассмотрим общую характеристику физических качеств. Физические качества состоят из двигательных и координационных. К физическим качествам относятся: сила, быстрота, гибкость, выносливость. К координационным качествам относятся: равновесие, точность, меткость, амплитуда движения в суставах, пластичность, ритмичность.

Проявление физических качеств в двигательной деятельности человека.

В повседневной жизни, на производстве и практически во всех видах спорта важной предпосылкой эффективной деятельности являются физические возможности человека. Физическая подготовка — это методически грамотно организованный процесс двигательной деятельности человека для оптимального развития его физических качеств.

Термин "качество" отображает двигательные возможности человека и предполагает наличие в качествах задатков, которыми люди наделены от природы, к их проявлению в двигательной деятельности. Исходя из этого, можно дать следующее определение физических качеств.

Физические качества - это развитые в процессе воспитания и целенаправленной подготовки двигательные задатки человека, которые определяют возможность и успешность выполнения им определенной двигательной деятельности.

Например, для преодоления большого внешнего сопротивления нужна, прежде всего, соответствующая мышечная сила; для преодоления короткого расстояния за возможно меньший отрезок времени — быстрота; для продолжительного и эффективного выполнения какой-то физической работы — выносливость; для выполнения движений с большой амплитудой необходима гибкость; для рациональной перестройки двигательной деятельности в соответствии с изменением условий окружающей среды, в

которых она проходит, необходима ловкость, а для сохранения рационального положения тела нужна координация. Многочисленные данные спортивно-педагогических и медико-биологических наук позволяют сегодня разрабатывать эффективную методику развития физических качеств с учетом половых и возрастных особенностей людей. Знание психологических, физиологических и биохимических предпосылок дифференцированного и комплексного проявления физических качеств — важная составная часть профессиональной подготовки специалиста по физической культуре, что дает возможность методически грамотно определять педагогические задачи, обоснованно подбирать физические упражнения, рационально регулировать нагрузку и отдых в процессе занятий.

Учебно – тематический план «Общей физической подготовки»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общеразвивающие упражнения	19	1	18	Наблюдение/контроль выполнения
2.	Упражнения для развития координации, равновесия.	17	1	16	Наблюдение/контроль выполнения
3.	Разминочные упражнения различных вариантов и степени сложности, различные упражнения для укрепления и подвижности суставов, различные упражнения на растягивание мышц и связок. Растяжка в парах	17	1	16	Наблюдение/контроль выполнения
4.	Тренировка различных видов и способов	17	1	16	Наблюдение/контроль выполнения

	передвижений: шаг, бег, прыжки (стоя, в приседе, в передвижении).				
5.	Подвижные и спортивные игры Игры в пятнашки (различные виды), «третий лишний», эстафеты,	15	1	14	Наблюдение/контроль выполнения
6.	Легкая атлетика Спортивная ходьба, различные варианты бега с заданием, бег с препятствиями, прыжки различных видов	15	1	14	Наблюдение/контроль выполнения
	ИТОГО:	100	6	94	

3. «Технико-тактическая подготовка».

В процессе тренировочных занятий данной группы решают следующие задачи:

- повышение уровня общей физической подготовленности;
- развитие физических качеств;
- изучение и совершенствование технико-тактических приемов тхэквондо.

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом тхэквондо.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта;

- создание интереса к избранному виду спорта;
- воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы;
- обучение и совершенствование техники;
- постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; -постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством. Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

Учебно – тематический план «Технико-тактической подготовки»

№ п/ п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Обзор развития кикбоксинга.	14,5	0,5	14	Наблюдение/контроль выполнения
2.	Психологическая и морально-волевая подготовка спортсмена.	20,5	0,5	20	Наблюдение/контроль выполнения
3.	Техника стоек. Техника блоков. Техника ударов. Техника самозащиты. Техника передвижения.	23	1	22	Наблюдение/контроль выполнения
4.	Боевые дистанции. Учебно-тренировочные спарринги.	21	1	20	Наблюдение/контроль выполнения
5.	Тактика ведения отдельных схваток, поединка. Взаимосвязь техники и тактики. Тактические задачи боевых действий, тактические качества и умения. Выбор, подготовка и применение действий. Подготавливающие действия. Действия спортсмена в поединке.	21	1	20	Наблюдение/контроль выполнения
	ИТОГО:	100	4	96	

Заключение.

Результатом реализации программы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков; - освоение основ техники по виду тхэквондо;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств; - укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта тхэквондо.

Результатом освоения рабочей программы по спортивным единоборствам является приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области теории и методики физической культуры и спорта, общей и специальной физической подготовки, избранного вида спорта, освоения других видов спорта и подвижных игр, а также в области технико-тактической и психологической подготовки. По окончании обучения, обучающиеся должны знать основы происхождения и развития тхэквондо, основные приемы техники выполнения ударов, уметь держать правильную осанку, знать формальные комплексы, уметь работать в парах, группах.

Список использованной литературы.

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг от 10.06.2014 №449
2. Богоявленский Е.Н. Психологические аспекты обучения технике бокса. – М., 1980.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.:» Физкультура и спорт», 1983
4. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. – М., 1978.
5. Гаськов А.В., Кузьмин В.А. Теоретические аспекты построения спортивной тренировки в единоборствах. – Красноярск, 2002.
6. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. – М., 2002. – 288 с.
7. Годик М.А. Контроль Тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: «Физкультура и спорт», 1980
8. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. – Краснодар, 1995.
9. Градополов К.В. Бокс. М., 1965
10. Джероян Г.О., Худадов Н.А. Предсоревновательная подготовка боксеров. – М., 1971.
11. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – М., 2002.
12. Кузьмин В.А., Ширяев А.Г. Вопросы многолетней подготовки боксеров. – Москва-Красноярск, 1999.
13. Мерлин В.С. Психология индивидуальности. – Воронеж, 1996.
14. Методики психодиагностики в спорте/ В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов и др.– М., 1984.
15. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014г.
16. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров. – М., 1987. – 185 с.