Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Молодость»
Старооскольского городского округа

СОГЛАСОВАНО
На заседании
Педагогического совета
МБУ ДО СШОР «Молодость»
Протокол № 4 от 02.06.2026г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом МБУ ДО СШОР
«Молодость»
Приказ № 02-01\135
от 17.07.2026г.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «кикбоксинг»

Срок реализации программы: 1 год

Возраст занимающихся: 7-9 лет

Разработчики:
Исаев А.Л. - тренер-преподаватель;
Лесина В.Ф. – инструктор-методист

Рецензенты: Павлова И.А.,
заместитель директора
МБУ ДО СШОР «Молодость»

Старый Оскол
2026 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	**Пояснительная записка** ……..	**3**
2.	**Организация и планирование учебно-тренировочного процесса** …	**5**
2.1.	Годовой учебно-тренировочный план……	5
2.2.	Примерный годовой план распределения учебно-тренировочных часов	6
2.3.	Тематический план……	7
3.	**Содержание программы**……	**8**
3.1.	Теоретическая подготовка……	8
3.2.	Общая физическая подготовка……	9
3.3.	Специальная физическая подготовка……	11
3.4.	Технико-тактическая подготовка……	11
3.5.	Восстановительные мероприятия……...	12
3.6.	Воспитательная работа……	12
3.7.	Требования к усвоению программы Итоговая аттестация……	13
4.	**Методическое обеспечение и условия реализации программы**…….	**14**
4.1.	Структура и содержание учебно-тренировочных занятий…….	16
4.2.	Рекомендации по воспитанию физических качеств……	17
4.3.	Использование подвижных игр на учебно-тренировочном занятии…….	19
4.4.	Требования техники безопасности…….…….....	20
5.	**Перечень информационного обеспечения**……...	**22**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивно-оздоровительная программа «Кикбоксинг» физкультурно-спортивной направленности (далее Программа) составлена в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг, утвержденным приказом Минспорта Российской Федерации от 31 октября 2022 г. № 885, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Актуальность.

"Кикбоксинг"(от англ. 'kick' - бить ногой и 'boxing' - бокс), вид спорта на основе восточных единоборств: каратэ, тхэквондо, муай-тай (тайского бокса), ушу и английского бокса. По правилам классического кикбоксинга, бой ведется в полный контакт на всех уровнях, т.е. удары наносятся в полную силу в голову и в корпус как руками, так и ногами. Кикбоксинг представляет собой гармоничный сплав классического английского бокса и каратэ.

Кикбоксинг включает в себя следующие дисциплины:

- Семи-контакт (полу-контакт)
- Лайт-контакт (легкий контакт)
- Фулл-контакт (полный контакт)
- Лоу-кик (с ударами голенью по бедрам)
- К1 (разрешаются удары коленом).

Данная программа направлена на общее физическое развитие ребенка, расширение кругозора в мире спорта, формирование жизненно важных двигательных навыков, и взаимодействие с другими науками: физикой, биомеханикой, математикой, биологией и физиологией.

Спортивно-оздоровительная программа учитывает все нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность учреждения физкультурно-спортивной направленности и основополагающие принципы спортивной подготовки кикбоксеров.

Занятия кикбоксингом имеют оздоровительное значение: положительно влияют на развитие всех органов и систем человеческого организма. С помощью упражнений, при условии их регулярности, полностью решаются задачи гармоничного физического развития. На занятиях кикбоксингом развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности. Люди, которые занимаются кикбоксингом, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации учебно-тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха.

Кроме этого, кикбоксинг имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств и умственных способностей.

Занятия кикбоксингом требуют от спортсмена высокого уровня развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

Характеристика программы. Данная Программа охватывает спортивно-оздоровительный этап тренировки обучающихся. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, общая физическая

подготовка с элементами других видов спорта, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники упражнений кикбоксинга, выполнение контрольных нормативов для перехода на программу спортивной подготовки.

Программа предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (общей и специальной физической, технико-тактической и теоретической подготовки, воспитательной работы).

Основной целью данной Программы является всесторонняя подготовка обучающихся.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья детей;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Данная Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в нравственном и интеллектуальном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте;
- подготовку к выполнению приемных нормативов для зачисления на программу спортивной подготовки по кикбоксингу;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья и творческого труда детей;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Возраст для зачисления:

- на спортивно-оздоровительный этап составляет 7-10 лет, минимальная наполняемость детей в группе – 12 человек, максимальная – 20 человек.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в академических часах и не может превышать 2 часов. Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю – 4 часа.

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных особенностей обучающихся;
- теоретические занятия;
- участие во внутригрупповых соревнованиях и первенствах школы по общей физической подготовке и кикбоксингу, иных воспитательных и спортивно-массовых мероприятиях;

- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся в форме тестирования или соревнований.

Критериями оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп являются: стабильность состава обучающихся и посещаемость учебно-тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; уровень освоения начальных знаний о физической культуре и спорте, гигиены и самоконтроля.

2. Организация и планирование учебно-тренировочного процесса

Основное внимание уделяется общей физической подготовке детей. Поэтому учебно-тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов кикбоксинга и других видов спорта.

Наряду с общей физической и специальной физической подготовкой учебно-тренировочный план предусматривает теоретическую подготовку, технико-тактическую подготовку, контроль за уровнем физической подготовки, итоговую аттестацию, участие в соревнованиях.

Учебно-тренировочный план по разделам подготовки рассчитан на 46 недель учебно-тренировочных занятий.

Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы

Возраст для зачисления, лет	**Минимальное число учащихся в группе**	**Максимальное число учащихся в группе**	**Максимальное количество учебных часов в неделю**
7-10	10	20	6

Зачисление детей в спортивно-оздоровительную группу осуществляется на основании письменного заявления родителей (или опекунов), допуск детей на занятия - по предъявлению письменного разрешения врача-педиатра.

Годовой учебно-тренировочный план на 46 недель

№ п/п	**Разделы подготовки**	**Часов (7-9 лет)**
1.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	26
2.	Общая физическая подготовка	116
3.	Специальная физическая подготовка	64
4.	Техническая подготовка	70
	Количество часов в неделю	6
Общее количество часов		**276**

Учащиеся допускаются к соревновательной практике при условии медицинского допуска.

В спортивно-оздоровительных группах основное внимание уделяется общей физической подготовке. Учебно-тренировочное занятие строится традиционно: разминка в виде специальных легкоатлетических упражнений, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата и т.д..

В процессе учебно-тренировочного занятия дети знакомятся с упражнениями, непосредственно относящимися к кикбоксингу. Для оценки уровня освоения программы проводится аттестация учащихся.

Примерный годовой план
распределения учебно-тренировочных часов (7-9 лет)

Месяцы Виды подготовки	Коли-чест-во часов	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	**26**	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2		
Общефизическая подготовка	**116**	12	12	12	12	12	12	12	12	10	10		
Специальная физическая подготовка	**64**	6	6	7	7	7	7	7	7	5	5		
Техническая подготовка	**70**	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7		
Всего часов:	**276**	**28**	**28**	**29**	**29**	**29**	**29**	**28**	**28**	**24**	**24**		

Тематический план

№ п/п	Разделы программы	Часы учебного времени
1.	**Теоретическая подготовка:**	**26**
	1. История развития кикбоксинга. История зарождения кикбоксинга в мире, России. Первые соревнования кикбоксеров в России. Международные соревнования кикбоксеров с участием Российских спортсменов. История Развития кикбоксинга и единоборств в городе. Ведущие спортсмены города.	4
	2. Гигиенические знания и навыки. Гигиена - отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, его значение для спортсмена в период тренировок и при участии в соревнованиях.	4
	3. Правила соревнований. Форма кикбоксера. Продолжительность боя. Команды рефери на ринге. Жесты рефери на татами, боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивная единая Всероссийская классификация.	6
	4. Оборудование и инвентарь. Зал кикбоксинга. Татами. Ринг. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.	4
	5. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа. Понятие о врачебном контроле и его роли для кикбоксера. Самоконтроль как важное средство, дополняющее врачебный контроль.	2
	6. Основы техники выполнения упражнений кикбоксинга. Техника выполнения упражнений в кикбоксинге. Человек как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Скоростно-силовые характеристики сокращения мышц. Влияние анатомических и антропометрических данных. Гибкость.	6
2.	**Общая физическая подготовка**	**116**
	Медленный бег	10
	Строевые упражнения.	4
	Общеразвивающие упражнения: на месте с деревянной палочкой и без неё	14
	Упражнения на развитие выносливости. Упражнения со скалкой в заданном темпе. Кроссовый бег до 1 км.	10

	Упражнения на развитие быстроты. Скоросные уходы рывковые в сед, скоростные уходы толчковые в сед с груди	16
	Упражнения для развития ловкости. Упражнения с элементами легкой атлетики. Прыжковые упражнения на гимнастической скамейке.	10
	Упражнения для развития силы. Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте (гимнастическую стенку, гимнастическую скамейку), от пола. Упражнения на перекладине, гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90° и др. Упражнения на развитие силы мышц спины и брюшного пресса.	14
	Упражнения на развитие гибкости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении.	16
	Упражнения на расслабление мышц. Махи руками и ногами, расслабляя мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи руками (свободно опущенными) расслабляя мышцы при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег, расслабляя мышцы плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох. Самомассаж.	10
	Подвижные игры, эстафеты.	12
3.	**Специальная физическая подготовка**	**64**
	Специальные упражнения, относящиеся к кикбоксингу	36
	Специальные упражнения для развития гибкости. Растяжка	28
4.	**Техническая подготовка**	**70**

3. Содержание программы

3.1. Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания – сознательности и активности, позволяет тренеру-преподавателю приобрести в лице обучающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании учебно-тренировочных методов и средств.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической и морально-волевой подготовкой.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочного занятия.

Учебно-тренировочный материал распределяется на весь учебно-тренировочный год. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В содержании учебного материала выделено 6 основных тем:

1. История развития кикбоксинга

История зарождения кикбоксинга в мире, России. Первые соревнования кикбоксеров в России. Международные соревнования кикбоксеров с участием Российских спортсменов. История Развития кикбоксинга и единоборств в городе. Ведущие спортсмены города.

2. Гигиенические знания и навыки

Гигиена – отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, его значение для спортсмена в период тренировок и при участии в соревнованиях.

3. Правила соревнований

Форма кикбоксера. Продолжительность боя. Команды рефери на ринге. Жесты рефери на татами, боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивная единая Всероссийская классификация.

4. Оборудование и инвентарь

Зал кикбоксинга. Татами. Ринг. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

5. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа

Понятие о врачебном контроле и его роли для кикбоксера. Самоконтроль как важное средство, дополняющее врачебный контроль.

6. Основы техники выполнения упражнений кикбоксинга

Техника выполнения упражнений в кикбоксинге. Человек как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Скоростно-силовые характеристики сокращения мышц. Влияние анатомических и антропометрических данных. Гибкость.

3.2. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д. Расчет, повороты на месте и в движении. Построение в одну, две шеренги или колонны.

Ходьба, ее разновидности. Обычная, на носках, на пятках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы; в полуприседе, с выпадами; ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук.

Медленный (разминочный) бег, с изменениями направления и траектории движения.

Общеразвивающие упражнения: сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение рук, круговые движения в лучезапястных, локтевых. Плечевых. Голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты и наклоны головы.

Упражнения с сопротивлением, упражнения в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с короткой и длинной скалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад на одной и двух ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Подвижные игры, эстафеты.

Упражнения для развития выносливости

Упражнения со скалкой в заданном темпе. Кроссовый бег до 1 км.

Упражнения для развития быстроты

Запрыгивание на возвышенность с двух ног из полного седа, выпрыгивания со штангой из полного седа

Упражнения для развития ловкости

Упражнения с элементами легкой атлетики, прыжковые упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития силы

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте (гимнастическую стенку, гимнастическую скамейку), от пола. Упражнения на гимнастической стенке, перекладине: подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90° и др. Подъем на носки, приседания (на одной, двух ногах). Выпады вперед, в сторону. Упражнения на развитие силы мышц спины, брюшного пресса: подъем туловища из положения лежа на животе, на спине и др.

Упражнения для развития гибкости

Пружинистые наклоны туловища вперед из положения стоя и сидя, в стороны, назад из различных исходных положений, различные прогибы в положении лежа на животе, наклоны назад из положения лежа на бедрах, выкрут назад прямых рук, выпады вперед, назад и в сторону, шпагаты, сед в барьерном шаге. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении.

Упражнения на расслабление мышц. Махи руками и ногами, расслабляя мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи руками (свободно опущенными) расслабляя мышцы при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег, расслабляя мышцы плечевого пояса и рук.

Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох. Самомассаж.

Подвижные игры и эстафеты. «День и ночь», «Воробьи и вороны», «Два медведя», «Выбивала», «Вызов номеров», «Волк во рву», «Выше ноги от земли» и т.п.

Эстафеты с элементами бега, прыжков, лазания, перелазания, с использованием мячей, обручей, скакалок, матов, гимнастических скамеек.

Подвижные игры на восстановление: «Одиннадцать», «Карлики и великаны», «Берег-вода», «Класс смирно!» т.п.

3.3. Специальная физическая подготовка

Она должна быть направлена на воспитание физических качеств, специфичных для кикбоксинга. Здесь имеются в виду упражнения, по характеру нервно-мышечных усилий и координации соответствующие основным боевым действиям кикбоксера. Эти упражнения применяются параллельно с овладением техникой и тактикой данного вида спорта. Особое место среди них занимают маховые движения ногами, упражнения на снарядах, с набивными и теннисными мячами, со скакалкой. Основная здесь задача - дать обучающимся возможно более полный материал, относящийся к использованию упражнений специального характера в целях подготовки в кикбоксинге, дать им образование в этом смысле и создать этим условия для самостоятельной и творческой работы в этом направлении. Упражнения специально-подготовительного характера могут занимать часть учебно-тренировочного занятия, но иногда им отводится и занятие целиком. При использовании средств общей и специальной физической подготовки не следует давать больших нагрузок, спешить копировать режим работы чемпионов. Нужно помнить о том, что на начальных этапах подготовки прироста в уровне развития качеств спортсмена можно достичь за счет самых разнообразных средств, методов, форм подготовки, нагрузок. Раннее применение жестких режимов подготовки может вести к сужению возможностей воспитания этих качеств в дальнейшем, ограничивая рост спортивных достижений. При осуществлении общей и специальной физической подготовки в этом периоде не следует давать упражнений с ярко выраженной направленностью на выносливость, силу и др., т. е. избирательного характера. Как правило, в первой части занятия даются упражнения на развитие координационных способностей, быстроты и гибкости. Во второй половине занятия - упражнения на снарядах, специальные упражнения для развития силовых возможностей, подвижные и спортивные игры, гладкий бег. Ориентиром при проведении занятий по общей и специальной физической подготовке могут служить различного рода нормативы.

3.4. Техническая подготовка

К средствам тренировки кикбоксера - упражнениям - относят упражнения специальные, специально-подготовительные и общеподготовительные.

- Специальные упражнения - это условные и вольные бои, спарринги и соревнования, а также упражнения по совершенствованию техники и тактики кикбоксинга при работе с партнером.

- Специально-подготовительные упражнения - движения, сходные по характеру нервно-мышечных усилий и ряду других признаков с ударами, защитами, подсечками, являющимися специфическими для кикбоксинга. Это бой с тенью, работа на снарядах, работа с отягощениями, имитирующая удары, передвижения и т.д.

- Общеразвивающие упражнения - оказывают разностороннее воздействие на организм спортсмена: бег, плавание, гимнастика, спортивные игры, лыжный спорт и др.

Восстановительные мероприятия

Восстановительные мероприятия включают в себя в основном тренировочные, гигиенические и медико-биологические средства.

Тренировочные средства подразумевают творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок; применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Режим дня и питание имеют специальную восстанавливающую направленность.

Пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия его калорийности суточным энергозатратам обучаюгося и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов.

Восстановительный рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочнокислые изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.). Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

Между учебно-тренировочными занятиями следует применять продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами.

Система **гигиенических факторов** включает следующие разделы:

- оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы, трудовой деятельности;
- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- специализированное питание и рациональный питьевой режим;
- закаливание;
- гигиенические условия тренировочного процесса.

Личная гигиена - это рациональный распорядок дня, уход за телом, отказ от вредных привычек и др.

Воспитательная работа

Специфика воспитательной работы состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее не только во внеучебное время, а также во время учебно-

тренировочных занятий, в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время.

Тренер-преподаватель формирует у обучающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества, дружного коллектива;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- просмотр соревнований (видео, телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивного состязания на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

Здесь важно сформировать у обучающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в спорте (неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров, судей, зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать обучающихся не только на достижение победы, ни и на проявление морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы. Наблюдая за особенностями поведения обучающихся во время учебно-тренировочных занятий, спортивно-массовых и воспитательных мероприятий, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Требования к усвоению программы

Итоговая аттестация

Для оценки уровня освоения Программы проводится аттестация обучающихся.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по теоретической подготовке и общей физической подготовке.

Данные аттестации учитываются при приеме обучающихся на программы спортивной подготовки.

Контроль за уровнем физической подготовки проводится тренером-преподавателем в начале и в течение учебно-тренировочного года. Выполнение учащимися контрольных упражнений в начале учебно-тренировочного года может проводиться в форме тестирования или соревнований, в течение учебно-

тренировочного года тренер-преподаватель может проводить контрольные срезы в виде приема одного или двух тестов (упражнений) у всех учащихся или определенных учащихся, показавших ранее низкий уровень выполнения норматива.

Нормативы общей физической подготовки
для перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,3	**6,5**
2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6,20	**6,40**
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	**-**
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	**7**
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	**5**
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	**+3**

4. Методическое обеспечение и условия реализации программы

В процессе учебно-тренировочных занятий необходимо применять средства и методы разносторонней физической и технической подготовки, сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

Используются подвижные игры, упражнения направленные на разностороннее развитие физических качеств.

Важное значение в организации учебно-тренировочного процесса имеют возрастные особенности учащихся.

В данной возрастной группе помимо быстроты успешно развиваются скоростно-силовые качества и гибкость.

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- зачетные требования и контроль.

Методы обучения:

1. Словесные, направленные на обращение к сознанию детей, помогает осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.);

2. Наглядные, направленные на создание зрительных представлений о движении - (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.);

3. Практические, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.)

4. Игровые, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние детей. Обучающиеся забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой изучаемого упражнения, дети в играх совершенствуют свою координацию.

Принципы воспитания учащихся:

1. Принцип систематичности.

Суть принципа раскрывается в ряде положений, касающихся спортивных занятий это чередования нагрузки и отдыха.

2. Принцип индивидуализации.

Учитываются индивидуальные особенности каждого ребенка.

3. Принцип развития

При обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.

4.Принцип воспитания.

В процессе которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).

5.Принцип оздоровительной направленности.

Специфический принцип физического воспитания - средствами физических упражнений укреплять здоровье, физические нагрузки давать адекватно возрасту, полу ребенка, уровня физического развития и здоровья, сочетают двигательную активность с общедоступными закаливающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики, упражнения для повышения выносливости, повышать двигательную активность.

6. Принцип сознательности.

Основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения**.**

7. Принцип наглядности.

Заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении.

8. Принцип доступности.

Предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Занятия надо вести в несколько замедленном действии.

4.1. Структура и содержание учебно-тренировочных занятий

Методы практических упражнений условно подразделяют на две группы:

1. Методы, направленные на освоение спортивной техники.
2. Методы, направленные на развитие двигательных способностей.

Для обучения чаще применяется первая группа, т.е. освоение спортивной техники.

При освоении спортивной техники широко применяют разучивание движения в целом и по частям. При этом широко используют подводящие упражнения.

С целью обучения технике кикбоксинга можно применять следующие методические приемы:

- Групповое освоение приема (без партнера) под общую команду в одношереножном строю.
- Групповое освоение приема (с партнером) под общую команду тренера в двухшереножном строю.
- Самостоятельное освоение приема в парах, свободно передвигающихся по залу.
- Условный бой (действия партнеров ограничиваются заданием тренера-преподавателя).
- Освоение спортсменом приема в ходе работы с тренером-преподавателем на лапах или в парах.
- Условный бой с широкими технико-тактическими задачами.
- Вольный бой (бой без ограничения действий противников).

Методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств, подразделяются на непрерывный (характеризуется однократным непрерывным выполнением тренировочной работы) и интервальный (предусматривает выполнение упражнений с регламентированными паузами отдыха). При использовании обоих методов упражнения могут выполняться как в равномерном, так и в переменном темпе. Примером непрерывного выполнения упражнения в равномерном темпе (режиме) может считаться кросс, плавание. Этот же кросс может выполняться и со спуртами (ускорениями). Тогда это будет непрерывное выполнение упражнения в переменном темпе. При использовании интервального метода работа необходимой интенсивности чередуется с интервалами отдыха.

При обучении и тренировке широко также применяются игровой и соревновательный методы.

Игровой метод предусматривает выполнение действий, определенных правилами игры и в специфических условиях игры. Игровой метод позволяет обеспечить высокую эмоциональность занятия и требует от играющего решения самых различных задач в постоянно изменяющихся ситуациях. Эти особенности игры способствуют развитию смелости, инициативности, ловкости, сообразительности, скорости реагирования, мышления и т. д. В практике кикбоксинга широко

применяются самые различные спортивные игры. Применяются также подвижные игры с самым различным сюжетом, зависящим от задач подготовки.

Соревновательный метод предусматривает специально создаваемые соревновательные условия как способ придания учебно-тренировочному процессу определенной направленности. Соревнование позволяет существенно изменить требования к спортсмену и добиться таких сдвигов, которых нельзя добиться в обычной тренировке. Эти сдвиги в более значительной степени стимулируют адаптационные возможности и являются одним из инструментов совершенствования интегральной подготовленности.

Применяя соревновательный метод, можно усложнять или облегчать условия по сравнению с теми, которые характерны для официальных соревнований. Примеры усложнения условий: "неудобный противник"; противник большого веса; применение утяжеленного защитного снаряжения; смена партнеров в ходе спарринга на более свежих, отдохнувших. Примеры облегчения условий: партнеры более легкого веса в спарринге; укороченный раунд и т. д.

4.2. Рекомендации по воспитанию физических качеств

Воспитание общей **выносливости** в кикбоксинге достигается постепенным втягиванием организма во все больший объем работы, выражающийся в увеличении интенсивности тренировки. Дальнейшее развитие этого качества обеспечивается постепенным переходом к более интенсивной работе при сокращении ее продолжительности.

Основную нагрузку при развитии выносливости берет на себя сердце, а также система дыхания и работающие мышцы. Глубокое дыхание обеспечивает мышцы кислородом, что повышает выносливость и снимает мышечную напряженность.

Гибкость суставно-связочного аппарата, обусловленная строением суставов, эластичностью связок и мышц, позволяет сравнительно легко выполнять различные упражнения. Регулярные тренировки гибкости делают все тело более расслабленным, обеспечивают более легкие и свободные движения, облегчают координацию, увеличивают подвижность суставов, диапазон движения в суставах, способствуют кровообращению, предотвращают такие повреждения, как растяжения мышц, сухожилий, связок, помогают лучше функционировать всему телу, существенно влияют на осанку**.**

Гибкость имеет большое значение в жизнедеятельности человека. Так, высокий уровень развития гибкости позволяет при потере равновесия избежать падения, найти более удобный способ передвижения, быстрее и лучше решать двигательную задачу в непредвиденной ситуации. Хорошая гибкость свидетельствует о состоянии мускулатуры, связок, сухожилий.

Существенного прироста гибкости можно добиться лишь при систематических регулярных занятиях, выполняя серии специальных упражнений. При этом сложность должна постепенно и равномерно возрастать.

Гимнастические упражнения успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на перекладине требуют смелости и решительности.

Воспитание **силы** в процессе занятий необходимо не только для поднятия веса, но и для его фиксации на верху и вытянутых руках.

Средствами воспитания силы являются физические упражнения с повышенным отягощением, которые направленно стимулируют увеличение степени напряжения мышц. На тренировочных занятиях с детьми 10-12 лет используются в основном упражнения, в которых мышечного напряжение создается за счет веса собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания и т.д.). Упражнения выполняются сериями, с промежутками отдыха до полного или частичного восстановления. Рекомендуется использовать следующие упражнения: подтягивания из виса сериями по 3-5 раз; отжимания в упоре лежа или в упоре на гимнастическую скамейку сериями по 10-15 раз и более; приседания на двух и одной ноге сериями по 10-15 раз; поднимание верхней части туловища из положения лежа на спине сериями по 10-20 раз; подъем на носки сериями по 10-12 раз.

Ловкость - качество которое определяет степень координации движений. Ловкость нужна при неожиданно возникающей двигательной задаче, требующей быстроты ориентировки и безотлагательного выполнения. В процессе занятий многие внешние воздействия могут нарушить правильность техники. Если у учащегося развита ловкость, то он восстановит равновесие, исправит положение или движение и не ухудшит результата.

Для воспитания ловкости используют следующие упражнения:

1. Упражнения повышенной координационной сложности и содержавшие элемент новизны. Сложность упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, комбинируя двигательные навыки, сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов, выполняя упражнения по сигналу или за ограниченный промежуток времени.

2. Общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц. Это упражнения без предметов и с предметами (мячами, скакалками и т.д.), относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны, элементы акробатики (кувырки, различные перекаты и др.), упражнения в равновесии.

3. Упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий (подвижные игры, эстафеты).

Быстрота - является важной характеристикой двигательной деятельности. Быстрота определяется рядом факторов, ведущее место среди которых принадлежит подвижности нервных процессов, т.е. смене процессов возбуждения и торможения.

Повышения показателей быстроты можно добиваться регулярным выполнением различных упражнений, требующих проявления данного качества. При выполнении приседаний в медленном темпе будет развиваться сила, а высоком - быстрота. В зависимости от конкретной двигательной задачи можно добиваться преимущественного развития того или иного качества. Прирост показателей быстроты может быть обеспечен непрерывностью занятий, с постепенным увеличением скорости двигательных действий (с учетом возможностей занимающихся), а также при условии необходимого уровня развития других двигательно-координационных качеств.

4.3. Использование подвижных игр на учебно-тренировочном занятии

Подвижные игры следует выбирать такие, которые воспитывают у детей морально волевые и физические качества и, укрепляют здоровье, оказывают содействие правильному физическому развитию и формированию жизненно важных двигательных привычек и умений. Недопустимо в процессе игры допускать грубость по отношению к другим учащимся. Таким образом, подвижные игры играют большую роль в воспитании сознательной дисциплины у детей, которая является непременным условием каждой коллективной игры. Организованное проведение игры во многом зависит от того, как учащиеся усвоили ее правила. Объяснение их можно дополнить показом отдельных приемов и действий. Обучение детей целесообразно начинать из простых, некомандных игр, потом перейти к переходным и завершить сложными - командными.

К более сложным играм следует переходить своевременно, пока дети не утратили заинтересованности к изученным раньше.

Перед тем как выбрать определенную игру, следует поставить конкретную педагогическую задачу, решению которой она оказывает содействие, учитывая состав участников, их возрастные особенности, развитие и физическую подготовленность. При отборе игры надо придерживаться известного правила постепенного перехода от простого к сложному. Для этого, чтобы определить степень сложности той или другой игры, учитывается количество элементов, которые входят в ее состав (бег, прыжки, метание и т.п.). Игры, которые состоят из меньшего количества элементов и в которых нет распределения на команды, считаются более легкими.

Перед объяснением детям следует разместить в исходное положение, из которого они будут начинать игру. Объясняя, тренер-преподаватель сообщает название игры, ее цель и ход, рассказывает о роли каждого игрока, его место. При объяснении и проведении игры тренер-преподаватель должен стоять в таком месте, из которого все игроки могли бы его хорошо видеть и слышать. Для лучшего усвоения игры рассказ можно сопровождать показом отдельных сложных движений. Особое внимание игроков надо обратить на правила игры. И если эта игра проводится впервые, тренер-преподаватель проверяет, все ли игроки понимают ее правила. Существует несколько способов определения ведущего, а применяют их в зависимости от условий занятий, характера игры и количества игроков. Тренер-преподаватель может назначить ведущим одного из игроков на свое усмотрение, коротко обосновав свой выбор. Ведущего также могут избрать самые игроки. Однако для этого необходимо, чтобы они хорошо знали друг друга, иначе их выбор не всегда будет удачным.

Можно назначить ведущего по результатам предшествующих игр. Этот выбор стимулирует обучающихся добиваться лучших результатов. Часто применяют жеребьевку в виде счета. Роли ведущего могут быть разнообразные и оказывать содействие формированию организаторских привычек и активность. В командных играх и эстафетах соревнуются между собою две и более команды, а распределение игроков на команды может осуществляться тренером-преподавателем одним из следующих способов: с помощью расчетов; по указанию руководителя; по выбору капитанов, которые поочередно добирают себе игроков.

Все способы распределения на команды надо проводить соответственно характеру и условиям проведения игры, а также составу игроков. В сложных играх

с большим количеством игроков необходимо привлекать судей-помощников, они считают очки или время, наблюдают за порядком и состоянием места для игры.

Помощники и судьи назначаются из числа игроков. Руководство игрой может обеспечить достижение запланированного результата. Руководство игрой включает несколько обязательных элементов: наблюдение за действиями игроков; устранение ошибок; показ правильных и коллективных приемов; прекращение проявлений индивидуализма, грубого отношения к игрокам; регулирование нагрузок; стимулирование необходимого уровня двигательной активности на протяжении всей игры.

Направляя игровую деятельность, тренер-преподаватель помогает выбрать способ решения игровой задачи, добиваясь активности, самостоятельности и творческой инициативы игроков. В отдельных случаях он может включиться в игру сам, демонстрируя как лучше действовать в том или другом случае. Важно своевременно исправлять ошибки.

Игровая деятельность своей эмоциональностью захватывает детей, и они не ощущают усталости. Во избежание переутомления детей, необходимо своевременно прекратить игру или изменить ее интенсивность и характер нагрузки. Регулируя физическую нагрузку в игре, тренер может использовать разнообразные приемы:

- уменьшать или увеличивать время, отведенное на игру;
- изменять количество повторений игры, размеры площадки и длину дистанции, которую пробегают игроки;
- корректировать количество предметов;
- усложнять или упрощать правила игры и препятствия;
- вводить кратковременные паузы для отдыха или уточнения или анализа ошибок.

Окончание игры должно быть своевременной (если игроки получили достаточное физические и эмоциональные нагрузки). После окончания игры необходимо подвести итоги. При сообщении результатов следует указать командам и отдельным игрокам на допущенные ошибки и отрицательные и положительные моменты в их поведении.

В заключительной части занятия используются игры незначительной и средней подвижности с простыми движениями, правилами и организацией. Они должны оказывать содействие активному отдыху после интенсивной нагрузки в основной части и завершении его с хорошим расположением духа.

4.4. Требования техники безопасности

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма детей к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся. Вся ответственность за безопасность занимающихся в залах возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой. Допуск к занятиям в залах осуществляется только после проведения соответствующих инструктажей. На первом занятии необходимо ознакомить занимающихся охраной труда и правилами безопасности при проведении занятий.

Тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и перекличку групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.

2. Не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

3. Подавать докладную записку директору Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Перечень информационного обеспечения

1.Барчуков, И.С. Физическая культура: Учебное пособие для вузов [Текст] / И.С. Барчуков. - М., 2003. - 255 с.

2.Берулава, Г.А. Стили индивидуальности [Текст] / Г. А. Берулава. - М.: МАГО, 1996. - 44 с.

3.Галкин, П.Ю. Направленность методики тренировки кикбоксеров на развитие готовности к выбору тактики боя [Текст] / П.Ю. Галкин. - Челябинск, 2002. - 232 с.

4.Галочкин, Г.П., Ефремов, А.К., Санников, В.А. Тактическая подготовка спортсменов в единоборствах [Текст] / Г.П. Галочкин, А.К. Ефремов, В.А. Санников. - Воронеж, 1999. - 116 с.

5.Еганов, В.А. Тест выявления индивидуальных особенностей кикбоксера / Методические рекомендации для спортсменов и тренеров по кикбоксингу [Текст] / В.А. Еганов. - Челябинск: УралГАФК. - 2001. - 15 с.

6.Иванов, А. Кикбоксинг [Текст] / А. Иванов. - Киев: Книга-Сервис, Перун, 1995. - 312 с.

7.Клещёв, В.Н. Кикбоксинг [Текст] / В.Н. Клещёв. - М.: Академический проект, 2006. - 236 с.

8.Куликов, А. Боевые спортивные единоборства [Текст] / А. Куликов. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. - 320 с.

9.Куликов, А. Древо боевых искусств [Текст] / А. Куликов //Спортивная жизнь России. - 2002. - № 12. - С. 33-34.

10.Куликов, А. Кикбоксинг [Текст] / А. Куликов. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. - 320 с.

11.Лапаух, В. Лучшие файтеры России [Текст] / В. Лапаух //Хакасия. - 2002. - № 5. - С. 12-15.

12.Лапаух, В. Таких и берут в космонавты… [Текст] / В. Лапаух //Хакасия. - 2002. - № 9. - С. 21-23.

13.Матвеев, Л.П. Введение в теорию физической культуры: учебное пособие для институтов физической культуры [Текст] / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 128 с.

14.Моросянова, В.Н. Индивидуальный стиль саморегуляции в производственной активности человека [Текст] / В.Н. Моросянова // Психологический журнал. 1995. - № 4. - С. 26-36.

15.Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов [Текст] / В.Н. Платонов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 186 с.

16.Пронина, М. Планета кикбоксинг [Текст] / М. Пронина //Хакасия. - 2001. - № 9. - С. 22-24

17.Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С., Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 480 с.

18.Щитов, В. Кикбоксинг [Текст] / В. Щитов. - М.: Феникс, 2004. - 342 с.

Прошнуровано и пронумеровано
Всего Двадцать четыре листа
Директор МБУ ДО СШОР «Молодость»

Н.Е. Шатохина