

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ФЕНИКС»

"СОГЛАСОВАНО"

ст. тренер

МБОУДО ДЮСШ «Феникс»

 Смирнова А.А.

«03» сентября 2018 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора МБОУДО ДЮСШ

«Феникс»

 Карамышева Т.А.

«03» сентября 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА И КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ
ПЛАНИРОВАНИЕ

ПО кандидатуры

(АД - 2 г. об.)

Срок реализации 1 год.

Возраст обучающихся 10-18 л.

Тренер-преподаватель:



г. Артем

2018г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа составлена в соответствии:

- с методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденными Приказом Министерства спорта РФ № 325 от 24 октября 2012 года, Закон об образовании № 273-ФЗ от 29.12.2012г.
- Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015г №09 3242);
- Уставом МБОУДО ДЮСШ "Феникс".

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и является основным государственным документом, регламентирующим учебно-тренировочную и воспитательную работу в этих учреждениях.

Кикбоксинг – как вид двигательной активности чрезвычайно разнообразен. В этом отношении он очень ценен как средство совершенствования самых различных физических качеств человека: быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Кикбоксинг – чрезвычайно зрелищный вид спорта. Движения в кикбоксинге совершаются с переменной интенсивностью, носят скоростно-силовой характер. Мощность работы субмаксимальная. При этом все физические нагрузки выполняются на фоне интенсивных эмоциональных реакций.

Актуальность. Программа направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников.

Новизна и отличительные особенности:

Отличительной особенностью является её социальная направленность. Программа предоставляет возможности детям, достигшим подросткового возраста, но не получившим ранее практики занятий кикбоксингом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям кикбоксингом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Педагогическая целесообразность. Настоящая программа направлена с одной стороны на занятия кикбоксингом как видом спорта, с другой стороны - на формирование здорового образа детей и подростков. Она имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер.

Сроки реализации программы - 1 год.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:

с 10 до 18 лет.

Условия набора детей: принимаются все дети желающие заниматься кикбоксингом, не имеющие медицинских противопоказаний.

Наполняемость групп: 15 – 25 человек;

Формы и режим занятий.

Формы занятий:

- учебно-тренировочные;
- тестирование;
- соревнования;
- спортивно-оздоровительные лагеря;
- работа по индивидуальным планам в летний период.

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 46 учебных недели в условиях ДЮСШ, остальное время - в условиях оздоровительного лагеря или по индивидуальным планам.

Спортивные занятия с занимающимися проходят в течение календарного года, а также и в каникулярное время.

Режим занятий:

- СОГ с 1 до 6 часов;
- НП до 1 года - 6 часов;
- НП свыше 1 года – 9 часов.

Учебный материал излагается согласно этапам подготовки: спортивно-оздоровительному, начальной подготовки.

Цель программы: развитие личностного потенциала ребенка и его физической культуры посредством занятий кикбоксингом.

Задачи спортивно-оздоровительного этапа:

1. Привитие навыков здорового образа жизни.
2. Укрепление здоровья и физического развития занимающихся, закаливание организма.
3. Повышение уровня физической работоспособности.
4. Обучение навыкам самоконтроля и привитие стойкого интереса к занятиям спортом.
5. Овладение техникой выполнения широкого круга физических упражнений (гимнастических, подвижных и спортивных игр и т.д.).
6. Отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий кикбоксингом.

Задачи этапа начальной подготовки:

1. Укрепление здоровья и дальнейшее повышение уровня физического развития.
2. Овладение основами техники кикбоксинга и других видов спорта.
3. Выявление задатков, способностей и уровня спортивной одаренности.
4. Приобретение соревновательного опыта как в кикбоксинге, так и в других видах спорта.
5. Воспитание волевых качеств.

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса программой предлагается спортивно-игровой принцип,

предусматривающий широкое использование (особенно в первые два-три года обучения) специализированных игровых ситуаций и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути единоборства с позиций осмысления и опыта действий в ситуациях, возникающих в ходе поединка. В этом случае учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся требований, по мере удовлетворения которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, необходимых в данном единоборстве, ознакомления их с техническим арсеналом кикбоксера, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям кикбоксингом.

В качестве критериев оценки деятельности учебно-тренировочных занятий на этапах спортивной подготовки используются следующие показатели:

спортивно-оздоровительный этап:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей физического развития;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;

этап начальной подготовки:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ техники и тактики кикбоксинга.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

На конец учебного процесса занимающиеся должны:

- познакомиться с техникой нескольких видов: легкой атлетики, акробатики, спортивных игр и единоборств;

- получить устойчивые знания, навыки и умения в учебной, судейской, инструкторской и соревновательной практике по виду единоборств - кикбоксинг.

Способы определения результативности:

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- выступление на соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации программы:

промежуточная и итоговая аттестация

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть Программы является официальным документом, в соответствии с которым планируется и осуществляется подготовка учащихся в спортивной школе.

Объем недельной учебно-тренировочной работы исходя из 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительных 6 недель – для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха и наполняемость учебных групп представлены в таблице 1.

Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы

Таблица 1

Год обучения	Возраст учащихся для зачисления (лет)	Минимальное количество учащихся	Максимальное количество учебных часов		Требование спортивной подготовленности (разряд)
			в неделю	в год	
Спортивно-оздоровительная группа (СОГ)					
Весь период	с 10-17	20	1-6	36-258	Основной состав без разряда, разряд выполняют единицы
Группы начальной подготовки (ГНП)					
1-й	10	15	6	258	Без разряда основной состав, 20% – III юношеский
2-й	11	15	9	378	III юношеский разряд
3-й	12	15	9	378	III юн. р. – 50% и II юн.р. – 50%

**Годовой учебный план-график
для этапа начальной подготовки (9 ч.)**

Таблица 5

Месяцы		9	10	11	12	1	2	3	4	5	7	8
Задачи подготовки		9	10	11	12	1	2	3	4	5	7	8
Общий объем работы за год	378	39	39	36	39	30	33	36	36	33	15	42
Технико-тактическая подготовка (час)	192	18	22	19	22	13	16	19	19	12	7	25
Общая физическая подготовка (час)	84	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4	8
Специальная физическая подготовка (час)	84	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4	8
Теоретическая подготовка (час)	12	2	1	1	1	1	1	1	1	2	-	1
Психологическая подготовка (час)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Контрольно-переводные испытания	6	3	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-
Соревновательная деятельность	По календарному плану											
Судейская практика (час)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия (час)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинское обследование	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Показатели соревновательных нагрузок в годичном цикле тренировок

Таблица 6

Группы	СОГ	ГНП		
	Весь период	1	2	3
Количество соревнований	2	2	3	4
Количество встреч	5	5	9	13

Допускается увеличение количества проводимых встреч на 25% от указанного в таблице 6, что связано с реализацией принципа индивидуального подхода в подготовке спортсмена, а также с уровнем сложности соревнований (квалификация участников, их количество в данной весовой категории, соотношение выигранных боев и поражений).

Теоретический материал

№	Тема, раздел подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	Этап начальной подготовки		
			Весь период	1-й год	2-й год
1	2	3	4	5	6
1.	Физ. культура и спорт в России	1	2	2	2
2.	История развития кикбоксинга	1	2	2	2
3.	Анатомо-физиологические особенности организма человека	1	1	1	2
4.	Основы знаний по гигиене и врачебный контроль	1	1	1	1
5.	Основы техники и тактики	1	1	1	1
6	Соревновательная подготовка		1	1	1
7	Правила соревнований		1	1	1
8.	Основы методики обучения и тренировки				1
9.	Оборудование и инвентарь для занятий	1	1	1	1
	Итоговая	6	10	10	12

Волевые качества кикбоксера и их воспитание

Целеустремленность. Характеризуется как способность к сознательной постановке целей более или менее отдаленной перспективы. Предполагается наличие труднодостижимой цели, достижение которой требует усилий на протяжении определенного времени, усилий более или

менее интенсивных, подчинения этой цели своих сил, возможностей, интересов, времени. Легкодостижимые цели не могут считаться проявлением целеустремленности спортсмена.

Дисциплинированность. Это способность подчинять свои действия установленным стандартам, нормам и правилам поведения.

Уверенность. Данное качество проявляется в объективном анализе своих возможностей в данной ситуации, идущем от опыта, знаний, целеустремленности. Спортсмен без существенных колебаний принимает верные решения и реализует их.

Инициативность. В данном случае речь идет о способности объективной оценки сложившейся ситуации и самостоятельном разрешении ее, принятии на себя всей полноты ответственности за предпринимаемые действия и их последствия.

Самостоятельность. Это способность принимать решения, начинать и доводить до конца действия, не ожидая помощи со стороны других людей, проявляя при этом изобретательность и творчество.

Смелость. Может характеризоваться как способность проявлять высокую активность, направленную на достижение поставленной цели именно в опасных и трудных ситуациях, сознавая возможность самых неблагоприятных для себя последствий (травма, потеря авторитета и др.). Смелость тесно связана с сильнейшим желанием добиться результата и осознанием необходимости определенных действий.

Настойчивость. Это способность не останавливаться на пути к достижению цели, несмотря на временные неудачи и трудности, стремление, во что бы то ни стало, победить эти трудности, подчинить их. Здесь очень важно осознание того, что лишь преодолевая трудности, мы становимся сильнее, приближаем желаемую цель. Именно в преодолении препятствий путь к совершенству. Настойчивость предполагает умение мобилизовать все силы для осуществления задуманного плана, снова и снова пытаться решить поставленную задачу, делать и переделывать столько, сколько потребуется.

Решительность. Это качество определяется как ярко выраженная способность принимать верные решения и активно бороться за их реализацию. Решительность отличает спортсмена, точно знающего, что надо делать и понимающего, что лишь решительные действия ведут к победе. Данное качество тесно связано с уверенностью в правильности выбранного варианта поведения. Практике кикбоксинга известны случаи, когда решительно (правильно) приступают к реализации неправильных действий и это ведет к отрицательным последствиям.

Самообладание. В данном случае речь идет о способности не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех, высокой напряженности психики. Проявлению данной способности помогает наличие плана действий, учет возможных вариантов развития событий, знание закономерностей спорта.

Стойкость кикбоксера проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности в ходе занятий данным видом спорта (отрицательные эмоциональные состояния, боль, сильное утомление и др.) не сдаваясь, продолжая следовать избранным путем.

Указанные качества тесно связаны друг с другом, взаимно дополняя, усиливая или компенсируя одно другое.

В ходе воспитания способностей к разнообразным проявлениям воли следует придерживаться ряда положений.

1. Трудности, которые спортсмену предлагается преодолеть, должны быть посильны; достаточно весомы, чтобы иметь тренирующий эффект, но не слишком высоки. Последнее может породить реакцию избегания трудностей, истощения волевых возможностей. Следует отметить также, что эффект подобных упражнений ярче выражен у начинающих спортсменов. У находящихся на этапе сохранения достижений опытных спортсменов поддержанию и совершенствованию способностей к интенсивным волевым усилиям более всего способствуют спарринги, соревнования. При этом необходима, как правило, интенсивная стимуляция волевых усилий.

2. Спортсмен должен быть достаточно мотивирован на выполнение поставленной задачи, внутренне ощущать необходимость ее эффективного решения в целях совершенствования своих возможностей.

3. Необходимо, чтобы спортсмен знал, что предлагаемое ему задание выполнимо. И именно характеристики проделанной им работы раскрывают степень его волевых усилий, мобилизации возможностей. Волевые усилия всегда предполагают выполнение работы на пределе возможностей и связаны со стремлением отодвинуть этот предел.

4. Одним из проявлений воли является умение отвлечься от посторонних раздражителей, которые действуют тем разрушительнее, чем сложнее задание. Поэтому следует воспитывать способность к сосредоточенному выполнению задания, не отвлекаясь и не прерывая работы, не снижая требуемых ее эффективным выполнением характеристик.

5. Помимо совершенствования способностей к интенсивным, но кратковременным волевым усилиям, связанным с преодолением сопротивления противника, острых неблагоприятных состояний, возникающих в ходе тренировок и соревнований, следует совершенствовать и способность к длительным волевым усилиям, направленным на постоянное ограничение себя, необходимое для достижения высокого результата. Это постоянное и неуклонное выполнение тренировочных заданий, соблюдение режима дня и питания, отказ от развлечений и т.д.

6. Упражнения, направленные на воспитание воли, должны быть выполнены с высоким результатом, нужно добиться выполнения задания. В противном случае эффект может быть отрицательным.

Воспитательная работа

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена, они – итог комплексного влияния всех факторов социальной системы воспитания, в том

числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта – оздоровление нации, формирование признаков здорового образа жизни населения, воспитание здорового, гармоничного, физически крепкого поколения.

Воспитание юных спортсменов в Российской Федерации – есть процесс целенаправленного и организованного воздействия тренеров, представителей спортивных школ, руководителей спорта в регионах и общественных организаций на сознание, чувства, волю спортсменов и на спортивные коллективы в целях развития у них высоких эмоционально-волевых и морально-патриотических качеств, обеспечивающих успешное выступление в спортивных соревнованиях.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Главные направления воспитательного процесса:

- государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству);
- нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);
- профессиональные качества (волевые, физические);
- социально-патриотические (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);
- социально-правовое (воспитывает законопослушность);
- социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

Основные задачи воспитания:

- мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям, как Отечество, честь, совесть);
- приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным

ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;

– преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);

– развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания;

– формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера;

– развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Учебный материал для групп спортивно-оздоровительного этапа и начальной подготовки 1 года обучения

Теоретический материал.

Физическая культура и спорт

- Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.

Краткий обзор развития кикбоксинга

- История первых соревнований по кикбоксингу, боксу и кикбоксингу.
- Развитие кикбоксинга в СССР, РФ.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека

- Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система.

Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание кикбоксёра

- Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале кикбоксинга. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка кикбоксёра

- Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного кикбоксёра. Спортивные ритуалы.

Правила соревнований

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

Оборудование и инвентарь

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

Практический материал.

Общая физическая подготовка

- Прыжки, бег и метания.
- Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)

- Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг.).
- Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).
- Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках.
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Футбол, баскетбол, настольный теннис и т. д.
- Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.
- Плавание.

Специальная физическая 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.
- Вольный бой.
- Спарринг.

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 приёмам защиты в движении.

Технико-тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

Учебный материал для групп начальной подготовки 2 года обучения

Теоретический материал.

Физическая культура и спорт

- 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.

Краткий обзор развития кикбоксинга.

- История первых соревнований по кикбоксингу.
- Развитие кикбоксинга в СССР, РФ, в родном городе.
- Перспективы развития кикбоксинга в образовательном учреждении.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека

- Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система. Сердечно-сосудистая система.

Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание кикбоксёра .

- Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале кикбоксинга. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Значение зарядки для здоровья кикбоксёра. Гигиена спортсмена.

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.

Оборудование и инвентарь

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

Практический материал.

Общая физическая подготовка

- Прыжки, бег и метания.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом.
- Упражнения со скакалкой.
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями. (Лёгкие блины от штанги 2.5–5 кг)
- Упражнения на гимнастических снарядах. (Турник, брусья)
- Акробатические упражнения. (Углы, стойки, кувырки, перевороты)
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.
- Подвижные игры и эстафеты.
- Лыжный спорт.
- Плавание.

Специальная физическая подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании действий кикбоксерами

- Организация занимающихся кикбоксёров на месте.
- Организация занимающихся кикбоксёров с партнёром на месте.

- Организация занимающихся кикбоксёров без партнера в движении.
- Организация занимающихся кикбоксёров с партнёром в движении.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Условный бой по заданию.
- Вольный бой.
- Спарринг.

Методические приемы обучения основам техники кикбоксёров

- Изучение базовых стоек кикбоксёров.
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
- Боевая стойка кикбоксера.
- Передвижение в базовых стойках.
- Передвижения в боевых стойках.
- В передвижении выполнение базовой техники.
- Боевые дистанции. (дальняя, средняя, ближняя)

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов

- Обучение ударам на месте по воздуху.
- Обучение ударам в движении по воздуху.
- Обучение приемам защиты на месте без партнёра.
- Обучение приёмам защиты на месте с партнёром.
- Обучение приёмам защиты в движении без партнёра.
- Обучение приёмам защиты в движении с партнёром.
- Одиночные удары по тяжелому мешку.

Технико-тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в

передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

Учебный материал для групп начальной подготовки 3 года обучения

Теоретический материал.

Физическая культура и спорт

- Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.

Краткий обзор развития кикбоксинга.

- История первых соревнований по кикбоксингу.
- Развитие кикбоксинга в СССР, РФ, регионах, родном городе.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека

- Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система. Анализаторы. Сердечно-сосудистая система.

Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание кикбоксёра .

- Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале кикбоксинг. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Гигиена питания.

Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка кикбоксера

- Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного кикбоксёра. Этика поведения спортсмена. Уважение оппонентов, рефери и судейский аппарат.

Правила соревнований

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

Оборудование и инвентарь

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

Практический материал.

Общая физическая подготовка

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

- Подвижные игры и эстафеты.
- Лыжный спорт.
- Плавание. Нырание.
- Прогулки на природе.

Специальная физическая подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании действий кикбоксёров

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

Методические приемы обучения основам техники кикбоксёра

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

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов

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

Технико-тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов уходами и блоками. Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение. Манеры ведения поединка. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. 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. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

Ожидаемые результаты после усвоения этапа СОГ

спортсмен должен знать :

- Основы истории развития кикбоксинга в своём городе, крае;
- Закономерности индивидуального развития человека, санитарно-гигиенические нормы;
- Основы здорового образа жизни, формы сохранения и укрепления здоровья;
- Врачебно-педагогический контроль;

- Формы и средства организации самостоятельных занятий;

Спортсмен должен уметь:

- Самостоятельно проводить зарядку;
- Наблюдать, фиксировать педагогические ситуации;
- Выполнять правила техники безопасности на занятиях по кикбоксингу.

Ожидаемые результаты после усвоения этапа НП

спортсмен должен знать :

- Основы истории развития кикбоксинга в своём городе, крае;
- Закономерности индивидуального развития человека, санитарно-гигиенические нормы;
- Основы здорового образа жизни, формы сохранения и укрепления здоровья;
- Врачебно-педагогический контроль;
- Формы и средства организации самостоятельных занятий;

Спортсмен должен уметь:

- Самостоятельно проводить зарядку; подготовительную часть занятия;
- Наблюдать, фиксировать педагогические ситуации;
- Выполнять правила техники безопасности на занятиях по кикбоксингу;
- Выполнение юношеских спортивных разрядов по кикбоксингу;
- Выполнение программы ОФП и СФП (50%).

Переводные нормативы О.Ф.П. и С.Ф.П., для групп НП-2

- Бег 30 м (не более 5,4 с)
- Бег 100 м (не более 16 мин.00сек)
- Бег 3000 м (не более 15 мин.00сек.)
- Поднос ног к перекладине (не менее 6 раз)
- Подтягивание (не менее 6 раз)
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)
- Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела) кг
- Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
- Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6м, слабейшей рукой не менее 4м)
- Выполнение третьего и второго юношеского спортивного разряда.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. – М.: ФиС, 1979. – 287 с.
2. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.О. Акопян и др. – М.: Советский спорт, 2005. – 71 с.
3. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. – М.: Terra спорт, 1998. – 232 с.
4. Бокс. Правила соревнований. – М.: Федерация бокса России, 2004. – 34 с.
5. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). – М.: ОлимпияПресс, 2004. – 40 с.
6. Клещев В.Н. Кикбоксинг: Учебник для вузов / В.Н. Клещев. – М.: Академический проект, 2006. – 288 с. (Gaudemus).
7. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
8. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М., 1995. – 37 с.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863 с.
10. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: ФиС, 1986. – 286 с., ил.
11. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР). Положение о специализированных школах по видам спорта с продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом в общеобразовательных школах. – М.:

Советский спорт, 1987. – 28 с.

12. Теория и методика бокса: Учебник // Под общ. ред. Е.В. Калмыкова. – М.: Физическая культура, 2009. – 272 с.
13. Теория и методика спорта: Учебное пособие для училищ олимпийского резерва. – М., 1977. – 416 с.
14. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
15. Филимонов В.И. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств) / В.И. Филимонов, Р.А. Нигмедзянов. – М.: ИНСАН, 1999. – 416 с.