

Управление образования администрации  
Чайковского городского округа  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
**Центр дополнительного Образования**

Принято на заседании  
педагогического совета  
от «31» 08 2023 г.  
Протокол № \_1\_\_



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАУ ДО ЦДО  
Андреева И.Р.  
Приказ № 262 от «31» \_08\_2023г.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Кикбоксинг»

возраст обучающихся – 6-15 лет  
срок реализации – 3 года

Автор: Козгов Николай Константинович,  
тренер-преподаватель

г. Чайковский, 2023

## Паспорт программы

1. Учреждение: МАУДО ЦДО
2. Названия объединения: «Кикбоксинг»
3. Место дислокации: с. Фоки ул. Кирова 97
4. Ф.И.О. Козгов Николай Константинович
5. Статус программы: модифицированная
6. Направление деятельности: физкультурно-спортивное.
7. Образовательная область: Кикбоксинг
8. По уровню содержания:
9. По форме реализации: практическая
10. По цели обучения: спортивно-оздоровительная.
11. По уровню освоения:
12. Продолжительность освоения программы: 3 года
13. Количественный состав группы: 15 человек
14. Возрастной диапазон: 6-15 лет

## Содержание

1. Пояснительная записка
2. Содержание образовательной программы
3. Формы аттестации и оценочные материалы
4. Организационно-педагогические условия реализации программы
5. Список литературы
6. Приложение

### Пояснительная записка

Кикбоксинг является одним из видов боевых искусств, включающих в себя технику ударов руками и ногами. По мнению экспертов, регулярные тренировки приводят к улучшению вашего здоровья и самочувствия в целом. Вместе с тем практические занятия по боксу способствуют вам в приобретении лучших навыков для самообороны.

Спортивные поединки по боксу последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. На фоне социальных и экономических катаклизмов общества идет увеличение количества общественных организаций, спортивных клубов, кружков, секций и других образовательных учреждений, причем большую долю среди них составляют различные клубы и секции, где готовят спортсменов единоборцев различного уровня.

**Актуальность.** В большинстве случаев профессионализм педагогов-тренеров, занимающихся подготовкой учащихся такого типа, к сожалению, часто не соответствует современным профессиональным требованиям, предъявляемым к специалистам этого уровня.

Методологическая база построения процесса обучения искусству ведения спортивного поединка как целостная методика технология, доступная для

применения в данном виде спорта, до сих пор разработана недостаточно. В связи с этим актуальна разработка образовательной программы по кикбоксингу.

Поэтому, мы считаем, что программа будет способствовать решению приобретения лучших навыков для самообороны, физического развития ребенка, привлечения к активным занятиям физической культурой и спортом.

**Новизна.** Огромное количество детей в возрасте от 8 лет впервые начинают посещать спортивные секции, не имея практического опыта занятиями физической культурой и спортом.

На данном этапе необходимо заинтересовать занимающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации. Известно, что существует большое количество детей, имеющих слабое физическое развитие.

**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.

Рабочая программа по кикбоксингу составлена на основе типовой программы авторов- Головихина Е.В. и Миткевича А.Г.

Нормативную базу дополнительной образовательной программы по кикбоксингу составили следующие документы:

- Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «Об образовании в РФ» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Распоряжения Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СП 2.4.3648-20);
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 31.10.2022 № 885 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» (зарегистрирован 01.12.2022 № 71307);
- Устав МАУДО Центра дополнительного образования.

**Цель** программы: Создание условий для развития личностного потенциала ребенка и его физической культуры посредством занятий кикбоксингу.

**Задачи:**

обучающие:

- получить знания в области кикбоксинга и усвоении правил борьбы;
- овладеть основным арсеналом технических приемов и тактических действий по кикбоксингу;
- способствовать всесторонней физической подготовке с преимущественным приобретением опыта участия в соревнованиях;

развивающие:

- создать условия для развития быстроты, ловкости, координации движений, скоростно-силовых качеств и общей выносливости;
- способствовать физическому совершенствованию;

воспитательные:

- воспитывать патриотизм, чувство коллективизма и трудолюбия;
- способствовать воспитанию у обучающихся общечеловеческих ценностей с морально-эстетическими нормами и правилами.

**Принципы программы:**

Основными принципами, лежащими в основе правильно построенного тренировочного процесса и выражающими его закономерности, являются:

- *направленность на максимально возможные достижения*, углубленная специализация и индивидуализация (для спорта характерна направленность на высшие достижения, которая и может быть реализована лишь на основе углубленной специализации и индивидуализации подготовки спортсмена);
- *единство общей и специальной подготовки спортсмена* (значительный прогресс, может быть, достигнут лишь на основе всестороннего и гармоничного развития как физических, так и духовных способностей);
- *непрерывность тренировочного процесса* (предполагает регулярные, круглогодичные, многолетние занятия, при которых воздействия нагрузок наслаиваются друг на друга, закрепляясь и углубляясь, и при этом обеспечивают общую тенденцию восстановления и повышения работоспособности);
- *единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок*;
- *волнообразность динамики нагрузок* (в определенных пропорциях должны чередоваться периоды снижения и возрастания нагрузок: в микро- и мезо-циклах и т.д.);
- *цикличность тренировочного процесса* (означает повторяемость стадий подготовки: микро-, мезо-, макроциклов);
- *единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена* (готовиться нужно к работе, которую

придётся выполнять в соревнованиях: по характеру двигательной активности, особенностям проявления

возможностей, необходимо нарабатывать ту схему действий и с такими ее характеристиками, которые необходимы для победы);

- *возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности* (данный принцип раскрывает необходимость соответствия динамики возрастного развития и тех нагрузок, по величине, содержанию и т.д., которые являются адекватными и ведут к наивысшим достижениям).

Степень реализации этих принципов определяет успех подготовки в целом, а данные теории и практики кикбоксинга, теории и практики других видов спорта помогают конкретизировать эти закономерности, определить показатели, опираясь на которые, можно наиболее полно раскрыть возможности спортсмена.

Соответственно, усилия специалиста в области кикбоксинга во многом направляются на сбор, анализ, апробацию данных теории и практики, позволяющих описать принципы тренировочного процесса в цифрах, характеризующих их (принципов) конкретные проявления (нагрузка по объему и направленности, ее распределение по этапам и периодам подготовки, количество соревнований и т.д.). Такую же работу по учету, анализу и коррекции показателей хода учебно-тренировочного процесса необходимо в доступных размерах проводить и тренеру, и спортсмену.

Следует добавить также, что знание и применение на практике самого широкого круга средств и методов подготовки является одним из необходимых условий успешной работы тренера, показателем его профессионализма, оно расширяет его возможности и позволяет оптимальным образом реализовать принципы обучения и тренировки.

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).
- Освоение спортсменом приема в ходе работы с тренером 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 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.

Общая закономерность применения упражнений выглядит следующим образом: по мере роста квалификации и возраста спортсмена растет доля упражнений специально-подготовительного и специального характера. Доля упражнений общего подготовительного направления выше на начальных этапах подготовки как в пределах цикла подготовки (годового, например), так и в отношении многолетней подготовки. В отдельные моменты подготовки упражнения общеразвивающего характера применяются лишь как средство активного отдыха, восстановления.

**Возраст учащихся:** 6-15 лет.

**Сроки реализации программы:** 3 года.

1-го года обучения – 378 (9 часов в неделю)

2-го года обучения – 378 (9 часов в неделю)

3-го года обучения – 378 (9 часов в неделю).

### **Форма и режим занятий**

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 академических часа с перерывами по 10 мин. Форма обучения групповая.

### **Ожидаемые результаты**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта кикбоксинг;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта кикбоксинг;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта кикбоксинг;

В спортивно-оздоровительные группы (СОГ) и в группы начальной подготовки (ГНП) зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься избранным видом спорта – кикбоксингом и имеющие письменное разрешение врача.

## Содержание программы

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план занятий по кикбоксингу, с расчетом на 42 учебных недель непосредственно в условиях МАУДО ЦДО, представлен в таблицах 1-3.

Таблица 1. *Учебно-тематический план 1-го года обучения (СОГ),  
9 часов/неделю.*

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	теория	практика
I.	Теоретическая подготовка			
	Вводное занятие. Основы техники безопасности. Спортивная дисциплина. Гигиена. Питание	4	4	
	История бокса и кикбоксинга. Современный бокс. Влияние бокса и кикбоксинга на развитие личности.	18	18	
II.	Общая физическая подготовка: упражнения на развитие выносливости, силы, скорости, координации движений и т. Д.	92		92
III.	Техника и тактика бокса и кикбоксинга.	110	18	92

3.1.	Базовая стойка и ее особенности. Перемещения в стойке.	30	4	26
3.2.	Удары руками, ногами. Техника ударов. Особенности ударов.	30	4	26
3.3.	Защита от ударов руками и ногами. Особенности защиты от ударов руками и ногами.	30	4	26
3.4.	Тактика боя.	26	6	20
IV.	Соревновательная подготовка	18	6	12
V.	Психологическая подготовка	16	6	10
	Зачет по курсу	4	2	2

**Итого:378 часов**

Таблица 2. *Учебно-тематический план 2-го года обучения (ГПП - 1),  
9 часов/неделю.*

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	теория	практика
I.	Теоретическая подготовка			
	Вводное занятие. Основы техники безопасности. Спортивная дисциплина. Гигиена. Питание	4	4	
	История бокса и кикбоксинга. Современный бокс. Влияние бокса и кикбоксинга на развитие личности.	10	10	
II.	Общая физическая подготовка: упражнения на развитие выносливости, силы, скорости, координации движений и т. д.	102		102
III.	Техника и тактика кикбоксинга.	104	18	86
3.1.	Базовая стойка и ее особенности. Перемещения в стойке.	30	4	26
3.2.	Удары руками, ногами. Техника ударов. Особенности ударов.	30	4	26
3.3.	Защита от ударов руками и ногами. Особенности защиты от ударов руками и ногами.	30	4	26

3.4.	Тактика боя.	26	6	20
IV.	Соревновательная подготовка	18	6	12
V.	Психологическая подготовка	16	6	10
VI.	Инструкторская и судейская практика	4	2	2
	Зачет по курсу	4	2	2

**Итого: 378 часов**

Таблица 3. *Учебно-тематический план 3-го года обучения (ГНП - 2),  
9 часов/неделю.*

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	теория	практика
I.	Теоретическая подготовка			
	Вводное занятие. Основы техники безопасности. Спортивная дисциплина. Гигиена. Питание	4	4	
	История бокса и кикбоксинга. Современный кикбоксинга. Влияние бокса и кикбоксинга на развитие личности.	10	10	
II.	Общая физическая подготовка: упражнения на развитие выносливости, силы, скорости, координации движений и т. д.	102		102
III.	Техника и тактика кикбоксинга	104	15	89
3.1.	Базовая стойка и ее особенности. Перемещения в стойке.	24	4	20
3.2.	Удары руками, ногами. Техника ударов. Особенности ударов.	24	4	20
3.3.	Защита от ударов руками и ногами. Особенности защиты от ударов руками и ногами.	24	4	20
3.4.	Тактика боя.	32	6	26
IV.	Соревновательная подготовка	24	6	18
V.	Психологическая подготовка	22	6	16
VI.	Инструкторская и судейская практика	4	2	2

Зачет по курсу	4	2	2
----------------	---	---	---

**Итого: 378 часов**

<b>Календарный учебный график</b>					
Разделы/темы	Кол-во часов в неделю				
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя
<b>Сентябрь</b>					
1.1 Вводное занятие	2				
1.2 Разминка		2	2	2	
<b>Октябрь/ноябрь</b>					
1.3 ОФП	2	2	2	2	2
	2	2	2	2	2
<b>Декабрь</b>					
2. Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2
<b>Январь</b>					
3. Техническая подготовка		2	2	2	
<b>Февраль</b>					
3.1 Базовая техника ударов руками и ногами)	2	2	2	1	
<b>Март</b>					
4. Интегральная подготовка	2	2	2	2	
4.1 Игровые и имитационные упр.					2
<b>Апрель/май</b>					
Игровые и имитационные упр.	2	2	2		
4.2 Упражнения с предметами в игровой форме (палка, веревка, мяч и т.д.)				2	2
5. Итоговое занятие	1				
Всего: 72 ч.					

## Воспитательный модуль

Занятия физическими упражнениями всегда имеют воспитательное значение. Физические упражнения содействуют развитию таких важных качеств, как: внимательность, точность, дисциплинированность, настойчивость, уважение к старшим и учителям, развивается коммуникабельность, исчезают многие комплексы, что необходимо и в повседневной жизни, и при изучении кикбоксинга.

Поэтому процесс обучения двигательным действиям делает необходимым постановку и решение на уроке задач не только по формированию двигательных навыков и развитию определенных физических качеств, но и по воспитанию интеллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности учащегося и организацию условий для их лучшего решения. Исторически обучение боевым техникам сочеталось с каллиграфией, поэзией, историей и медициной, а духовным центром является прежде всего личность, наставника и учителя.

Сохранение духовных и моральных, обучение навыкам самозащиты через игровые упражнения - все это призвано гармонично развивать ребенка. Правильно организуя деятельность ребенка через ушу, можно выявить, а затем и развить его способности.

Этому будут способствовать следующие компоненты:

- 1) Разучивание и правильное осознанное выполнение, как отдельных упражнений, так и связок или комплексов;
- 2) Понимание основных принципов в кикбоксинге;
- 3) Участия в показательных выступлениях мастер классов;
- 4) Обучение правил по кикбоксингу. Проведение совместных занятий для родителей и детей.
- 5) Организация рекреационных мероприятий (походы выходного дня, культурно-досуговая деятельность).
- 6) История развития кикбоксинга.
- 7) Событий села или города, сбор артефактов, фотографирование различных зданий, улиц и мест в процессе их реконструкции - в этом может заключаться краеведческая работа, сочетаемая с занятиями. Все эти

материалы можно использовать при проведении занятий с детьми в виде мини-бесед.

## Примерный план воспитательной работы

<b>ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ</b>						
<b>№</b>	<b>Событие/ мероприятие</b>	<b>Цель</b>	<b>Форма</b>	<b>Результат</b>	<b>Срок</b>	<b>Ответств.</b>
1.	Открытая тренировка	Активный отдых детей совместно с родителями	Тренировка на свежем воздухе	Развитие коммуникативности, социализация	сентябрь	Козгов Н.К.
2.	Участие в соревнованиях по ОФП	Поездка на спортивное мероприятие	Поездка на спортивное мероприятие	Повышение мотивации к занятиям	ноябрь	Козгов Н.К.
3.	Мастер-класс по кикбоксингу	Мотивация к оздоровительным занятиям.	Поездка на спортивное мероприятие	Освоение базовых элементов	декабрь	Козгов Н.К.
4.	Соревнования по кикбоксингу г. Чайковский	Поездка на соревнования	Поездка на соревнования	Повышение мотивации к занятиям	декабрь	Козгов Н.К.
5.	Соревнования по кикбоксингу п.Марковский	Активный отдых, ЗОЖ	Поездка на спортивное мероприятие	Повышение мотивации к занятиям, социализация.	май	Козгов Н.К.



**Направление воспитательной работы:**

Развитие спортивного и творческого взаимодействия, коммуникативности, социализации детей и родителей через оздоровительно - спортивную и досуговую деятельность.

**МЕРОПРИЯТИЯ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ**

№	Событие/ мероприятие	Цель	Форма	Результат	Срок	Ответств.
1.	Собрание. Планы на предстоящий сезон	Информирование, популяризация занятий	беседа	Развитие коммуникативности, социализация	сентябрь	Козгов Н.К
2.	Открытая тренировка с привлечением родителей	Активный отдых детей совместно с родителями	Тренировка на свежем воздухе	Развитие коммуникативности, социализация	сентябрь	Козгов Н.К.
3.	Поездка выходного дня в бассейн	Популяризация занятий, ЗОЖ, приобретение детьми спортивного опыта.	Участие, наблюдение, участие в организации	Повышение мотивации к занятиям	ноябрь-декабрь	Козгов Н.К.
4.	Соревнования по кикбоксингу г. чайковский	Поездка на соревнования	Поездка на соревнования	Повышение мотивации к занятиям	декабрь	Козгов Н.К.
5.	Поездка на спаринги г.Чайковский	сплочение детского коллектива	Поездка на спортивное мероприятия	Развитие коммуникативности, социализация	март	Козгов Н.К.
6.	Открытые занятия в группах	Приобретение опыта, демонстрация умений.	Участие, наблюдение	Социализация	май	Козгов Н.К.
7.	Участие в соревнованиях в г. Ижевске или г. Чернушка	Приобретение спортивного опыта	Участие	Спортивная аттестация	в течении учебного года	Козгов Н.К.
8.	Участие в различных показательных выступлениях	Активизация совместной деятельности.	Участие	Активность, социализация	в течении учебного года	Козгов Н.К.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Даная программа рассчитана на 3 года и включает в себя два этапа подготовки:

1. Спортивно оздоровительный этап (СОГ):  
1-й год обучения – 378 (9 часов в неделю)
2. Этап начальной подготовки (ГНП):  
2 -й год обучения – 378 (9 часов в неделю)
- 3 -й год обучения – 378 (9 часов в неделю)

В программе осуществляется специфическая установка на изучение техники и тактики кикбоксинга. Ярко просматривается взаимосвязь оздоровительной и спортивной направленности. Образование предполагает искусство педагога (вначале как лидера группы, затем как руководителя, потом как наставника и в конце спортивной карьеры – старшего товарища) предоставлять обучающимся содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами.

Содержание образования программы отвечает целям (потребностям) учащихся, а также социально детерминированным целям. Обе группы целей должны иметь гармонизирующую их общую часть.

Ее вариативность предусматривает индивидуальный подход к ребёнку особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

### **Общие разделы 1 – 3 годов обучения**

#### ***Вводное занятие. Техника безопасности.***

К занятиям в секцию допускаются: мальчики и девочки в возрасте от 6 лет и старше, имеющие справку от врача с указанием основной группы здоровья и допуск к занятиям в группы ОФП и кикбоксинга, сдавшие тренеру заявку соответствующего образца от родителей, выполняющие внутренний устав данного учреждения на базе которого проводятся занятия.

## **I. Теоретическая подготовка.**

### История развития кикбоксинга

История зарождения кикбоксинга, бокс и кикбоксинг в мире, России. Первые соревнования боксеров в России. Международные соревнования боксеров с участием российских спортсменов.

### Краткие сведения о строении и функциях организма

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.

### Гигиенические знания и навыки

Гигиена – отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приёмы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

### Врачебный контроль, самоконтроль

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль, его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культурой и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

### Психологическая, волевая подготовка кикбоксера. Морально-волевой облик спортсмена.

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий боксом: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена - кикбоксёра. Спортивная честь. Культура и интересы кикбоксера.

### Правила соревнований

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

### Оборудование и инвентарь

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

## **II. Общая физическая подготовка**

- Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении
- Прикладные упражнения
- Упражнения с теннисным мячом. Метание теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах
- Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0,5 -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг)
- Упражнения на гимнастических снарядах (перекладина, брусья)
- Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках)
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса
- Упражнения в самостраховке и страховке партнёра
- Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис и т.д.
- Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты

- Лыжный спорт
- Плавание.

### **III. Специальная физическая подготовка**

Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением массы собственного тела, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке.

Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол).

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

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересечённой местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксёрском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнёром для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Боевая стойка кикбоксера.

Передвижения: изучить технику передвижения вперёд, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию.

Методические приёмы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар коленом, прямой удар ногой.

Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперёд.

Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.

Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера.

Обучение ударам ног: удар коленом, майе-гери, маваши-гери, махи вперед, в сторону, назад.

Обучение бою с тенью: сочетание ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.

#### **IV. Техничко-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 приёмов, 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.

#### **V. Инструкторская и судейская практика**

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Посещение соревнований.

#### **VI. Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования**

В течение года провести не менее 5 боёв в соревнованиях: классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство ЦДО,

первенство района. Первые два соревнования проводить только среди новичков, не имеющих соревновательного опыта и стажа занятий. Обязательна защитная экипировка (шлем, раковина, жилет, щитки на голень). Количество участников в соревновательной группе не должно превышать 4 человека.

Диагностика возможностей и способностей обучающихся предшествует образовательному процессу и осуществляется на всём его протяжении.

Каждый элемент образовательного процесса сопровождается оценкой его результатов, для дальнейшего анализа и коррекции.

Диагностика обучаемости по профилю программы проводится два раза в год:

1 – входная диагностика (сентябрь-октябрь);

2 – итоговая диагностика (апрель-май).

Переводные нормы по ОФП и СФП по годам обучения (см. Приложение 1)

#### ***1 года обучения:***

##### *Должны знать:*

- правила техники безопасности на занятиях кикбоксингом;
- историю становления бокса в России.

##### *Должны уметь:*

- правильно выполнять простейшие технические действия (перемещения, уклоны, уходы, удары);
- самостоятельно проводить зарядку.

##### *Должны обладать:*

- элементарными навыками по личной гигиене;
- навыками базовых двигательных действий в учебных занятиях.

#### ***2 года обучения:***

##### *Должен знать:*

- основы правил соревнований по кикбоксингу;
- спортивную терминологию;
- основные приемы закаливания.

##### *Должен уметь:*

- выполнять упражнения специальной подготовки;
- выполнять технические приемы: удар коленом на месте и в передвижении;

- формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями;
- удары ногами в сочетании с ударами руками;
- работать в парах.

Должен обладать:

- навыками ударов на месте;
- из базовых стоек выполнением движений защиты и атаки;
- навыками самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

**3 года обучения**

Должен знать:

- основы правил соревнований по кикбоксингу;
- спортивную терминологию;
- основные приемы закаливания.

Должен уметь:

- выполнять упражнения специальной подготовки;
- выполнять технические приемы: удар коленом на месте и в передвижении;
- формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями;
- удары ногами в сочетании с ударами руками;
- приемы защиты на месте и в движении;
- проводить бои по заданию.

Должен обладать:

- навыками ударов на месте;
- из базовых стоек выполнением движений защиты и атаки;
- 3 юношеским разрядом.



## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

*Спортивно - оздоровительный этап* подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации.

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так детям 8 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

### *Этап начальной подготовки (НП)*

Основная цель на данном этапе: утверждение в выборе спортивной специализации кикбоксинга и овладение основами техники.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся: постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта: обучение технике бокса; повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий кикбоксингом.

Факторы ограничивающие нагрузку:

1. недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
2. возрастные особенности физического развития;
3. недостаточный общий объем двигательных умений.

### Основные средства:

1. подвижные игры и игровые упражнения;
2. общеразвивающие упражнения;
3. элементы акробатики и само страховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
4. всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
5. метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
6. скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
7. гимнастические упражнений для силовой и скоростно-силовой подготовки;
8. введение в школу техники кикбоксинга;

9. комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

**Основные направления тренировки.** Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась средняя специализация, т. е. попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительные результаты. Однако это приводило иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей, правда, при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап начальной подготовки один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

**Особенности обучения.** Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней.

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

**Методика контроля.** Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

1. углубленное медицинское обследование (2 раза в год)
2. медицинское обследование перед соревнованиями

3. врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий санитарно- гигиенический контроль за режимом дня. местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью.

4. контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

Вводно-подготовительная часть занятия включает в себя построение, объявление цели и задач занятия, его программы, настройку спортсменов на предстоящую работу, для чего могут приводиться сообщения соответствующей информации и другие психолого-педагогические воздействия. Таким образом, должно быть сформировано пред рабочее состояние, за которым следует разминка, способствующая оптимальной подготовке организма к предстоящей работе.

Разминка состоит из двух частей: общей и специальной.

*Общая часть* разминки должна активизировать деятельность важнейших функциональных систем: центральной нервной системы, двигательного аппарата и вегетативной нервной системы. В этой части используют общеподготовительные упражнения. Далее идут специально-подготовительные упражнения, ведущие к оптимальной готовности тех систем и функций, которые обеспечивают выполнение нагрузки основной части занятия. Продолжительность этой части занятия определяется особенностями предстоящей работы, индивидуальностью спортсмена. Это же определяет и подбор упражнений. Разминка может проводиться как в группе, так и индивидуально. Для тренировок кикбоксеров характерна разминка с применением значительного количества упражнений на гибкость, обеспечивающих возможность выполнения ударов ногами.

В *основной части* занятия решается главная задача. Это может быть совершенствование техники, тактики, повышение уровня физической подготовленности, адаптации психики к высоким нагрузкам соревнований и т. д. Продолжительность этой части занятия определяется задачами, характером и величиной нагрузки.

В *заключительной части* занятия нагрузку снижают, чтобы привести организм спортсмена в состояние, близкое к до рабочему, создать условия для хорошего восстановления.

Согласно сказанному, составляется конспект занятия, в котором указываются цели, задачи занятия, его содержание, дозировка упражнений и заданий - время на выполнение того или иного задания, упражнения, интенсивность работы, ее режим (равномерный, переменная интенсивность, интервальная работа и т.д.): указания по организации занятия (порядок работы, подбор партнеров, корректирующие замечания) и др. Конспект нужно составлять на каждое занятие. Это дает возможность точно вести учет проделанной работы, исправлять недоработки, планировать будущее. И это делает процесс тренировок управляемым, последовательным, систематичным, высокопрофессиональным и более эффективным.

Различают занятия учебные, тренировочные, учебно-тренировочные. Помимо этого, особенно в работе со спортсменами высокой квалификации, выделяют восстановительные, модельные и контрольные занятия.

Для учебных занятий характерно освоение нового материала при контроле за его ходом со стороны тренера, а также самого занимающегося. В качестве материала, подлежащего освоению, выступают элементы техники, тактики, связки элементов, теоретический материал. Данный тип занятий чаще применяется в подготовке начинающих спортсменов, в период обучения, а также в подготовительном периоде подготовки квалифицированных спортсменов, когда идет работа по созданию новых систем техники и тактики, связок и т.д., подлежащих отработке в дальнейшем.

Характерной особенностью тренировочных занятий является отработка уже освоенных упражнений, многократное их выполнение в самых различных условиях: прогрессирующее утомление, различные, но стилю и физическим данным противники, высокий уровень психического напряжения и др. Хорошо освоенные движения широко используются с целью совершенствования физических качеств: быстроты, силы, выносливости.

Учебно-тренировочные занятия характеризуются совмещением подлежащего освоению нового материала с его закреплением.

Восстановительные занятия в подготовке боксеров используются в основном в ходе проведения учебно-тренировочных сборов. Когда подготовка проводится без выезда на тренировочную базу, эти занятия проводятся индивидуально.

Основная их форма: игры (настольный теннис, футбол, волейбол и др.), легкие пробежки, пешие прогулки, плавание, упражнения на гибкость. По продолжительности эти занятия относительно короткие. Основная их задача - создать необходимые условия для эффективного восстановления. В большинстве случаев это двигательная активность, не включающая в себя упражнений специального характера.

Контрольные занятия предусматривают оценку уровня подготовленности, достигнутого к настоящему времени. Это могут быть занятия по сдаче

контрольных нормативов (бег, отжимания, подтягивания на перекладине и др.). контрольные поединки. Программа этих занятий строится в соответствии с подлежащей оценке стороной подготовленности и способом ее оценки. Для этого может использоваться измерение результатов (тестирование уровня развития скоростных качеств) или экспертная оценка какого-либо качества, стороны подготовленности. В последнем случае создается экспертная (просмотровая) группа. В соответствии с программой контроля она дает свое заключение на основании фиксации результатов наблюдения.

К **формам** организации занятий следует отнести: индивидуальную, групповую, фронтальную, свободную.

Для индивидуальных занятий характерно отсутствие контроля со стороны тренера, простор для проявления инициативы и творчества, отсутствие стимулирующих влияний других занимающихся, партнера. Темп, ритм, интенсивность усилий, качество исполнения движений, степень мобилизации и другие характеристики работы контролируются самостоятельно. Данная форма занятий может иметь место на всех папах спортивного совершенствования.

Групповые занятия отличает особый микроклимат, для которого характерно подчинение общему порядку работы группы, стимулирующее влияние тренера и партнера по работе, элементы конкуренции и соревнования.

При фронтальной форме проведения занятия группа выполняет одновременно одни и те же упражнения, чаще под общую команду тренера. Это в основном имеет место в разминке, при разучивании нового материала и чаще используется в подготовке начинающих спортсменов. Хотя в отдельных случаях для сплочения группы и усиления ощущения духа команды эта форма может использоваться в подготовке спортсменов более высоких разрядов.

Свободная форма занятий применяется рядом спортсменов, имеющих значительный соревновательный опыт, четкий план подготовки, хорошо знающих свою индивидуальность, самостоятельных в выборе средств, методов, форм подготовки, ответственных. Такие спортсмены, как правило, самостоятельно и очень точно дозируют нагрузки и выбирают паузы отдыха; на основании

многочисленных проб и ошибок, колоссального соревновательного и тренировочного опыта безошибочно подводят себя в хорошем состоянии к моменту главного старта.

В данном случае спортсмену нужны спарринг-партнеры и ряд других условий полноценной подготовки. В кикбоксинге спортсменов такого плана достаточно много как среди любителей, так и среди тех, кто выступает по профессиональным правилам. Соответственно, свободная форма занятий применяется довольно часто, и во многом она отражает специфику отношений спортсмена и тренера в кикбоксинге.

В подготовке кикбоксеров можно выделить также основные и дополнительные занятия. Для первых характерно выполнение основной нагрузки в соответствии с задачами подготовки, для вторых решаются задачи, направленные на эффективное обеспечение выполнения плана основного занятия. Например, создание условий для восстановления после предшествующих нагрузок.

Различают занятия избирательной и комплексной направленности. В первом случае это занятия, направленные преимущественно на развитие какого-либо качества или стороны подготовленности. Например, занятие, направленное на совершенствование скоростных способностей или техники. Могут применяться два варианта занятия избирательной направленности.

Первый вариант: на протяжении занятия или ряда их применяется относительно ограниченный комплекс упражнений, относительно стабильная программа и дозировка упражнений. После нескольких занятий организм спортсмена приспосабливается к предлагаемой работе, в результате чего замедляется и прекращается рост тренированности. Нагрузки перестают быть развивающими. Помимо этого, стабильная программа и дозировка упражнений ведут к состояниям пресыщения. Тем не менее, данный вариант построения занятия применяется достаточно часто. Известны случаи, когда спортсмены, добиваясь стабильности движений, выносливости, экономичности работы, психической устойчивости к выполнению длительной, монотонной и напряженной работы, по несколько часов подряд выполняли один и тот же удар или их серию.



Второй вариант построения занятия избирательной направленности предполагает применение разнообразных, но однонаправленных средств. Например, с целью совершенствования быстроты движений могут использоваться задания, направленные на достижение высоких показателей скорости при нанесении ударов по снарядам, при работе с партнером, в имитационной работе; применяются различные варианты игрового и соревновательного метода. Все это может составлять программу одного занятия. В данном случае программа более разнообразна, эмоционально насыщена, но, тем не менее все применяемые упражнения одно направлены. Они ведут к мобилизации тех функций, которые определяют проявления быстроты кикбоксера.

Примером занятия избирательной направленности может служить тренировка по совершенствованию технического мастерства следующего содержания:

- разминка (футбол) - 10 мин;
- упражнения на гибкость (наклоны, сгибания-разгибания, "шпагаты", маховые движения) - 20 мин;
- совершенствование приемов без партнера (имитационная работа) – 3-5 раундов по 2 мин. На каждый раунд тренером дается задание на выполнение какого-либо технического приема или их связки.

Далее идет заключительная часть занятия.

Для занятий комплексной направленности характерно развитие нескольких качеств, совершенствование различных сторон подготовленности. Занятия комплексной направленности могут проводиться в двух вариантах.

В первом случае работа над повышением возможностей спортсмена совершается последовательно. Например, в первой части занятия работа над скоростью движений, во второй - работа над техникой и третьей - работа над совершенствованием выносливости.

Второй вариант занятия комплексной направленности предусматривает параллельное (не последовательное, как в первом варианте) решение задач занятия. Примером могут служить тренировки, направленные одновременно на совершенствование технико-тактического мастерства и выносливости.

При построении занятий комплексной направленности важно правильно определить последовательности работы. Так, при совершенствовании способности к проявлению помехоустойчивости к деятельности в условиях утомления, соответствующая работа (вольный бой, например) должна проводиться после достаточно напряженной предшествующей работы, в конце занятия, именно на фоне значительного утомления спортсмена. Для этого дается значительная нагрузка, предшествующая основной. Ее цель - довести спортсмена до необходимой степени утомления. Это может быть силовая подготовка, работа на снарядах и т.д. Работу над совершенствованием скоростных качеств следует проводить в начале занятия, на фоне высокой мобилизации соответствующих систем организма и т. д.

### ***Основные средства и методы тренировки.***

Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальная способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и

вестибулярного аппарата. Обучение технике кикбоксинга на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: боевые стойки, передвижения, дистанция, прямые одиночные удары и защиты от них.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных *особенностей*:

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации) тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
2. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.
3. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.
4. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.
5. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок занимающиеся должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

В основу учебной программы были заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов. Комплексность предусматривает

тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Галкин П.Ю. Техничко – тактическая характеристика боксеров высокой квалификации // Проблемы оптимизации учебно-воспитательного процесса в ИФК: Материалы сообщ. Науч.- метод. Конф. 25 лет ЧГИФК – Челябинск.- 2011.-С.3-13.
2. Галкин П.Ю., Романов Ю.Н. Тактика ведения боя в боксе // Спорт и личность: Материалы межд .науч.- прак.конф. – Челябинск.-2010.-С.2-16.
3. Галочкин Г.П., Ефремов А.К., Санников В.А. Тактическая подготовка спортсменов в единоборствах: Учеб. пособ. – Воронеж.- 2012.-С.256-280.
4. Головихин Е.В. Программа по кикбоксингу //Ульяновск.- 2011.-С.11-124.
5. Джероян Г.О., Худадов Н.А. Тактическая подготовка боксера // Бокс: Ежегодник. –М.- 2011.-С.2-3.
6. Иванов А. Кикбоксинг. – Киев: Книга – Сервис, Перун.- 2011.-С.166-193.
7. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р.).
8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).
9. Подойницын В.В. Бокс, кикбоксинг: лайт-контакт, фул-контакт, фул-лоу кик: Начальное обучение. Спортивное совершенствование. – Новосибирск.-2000.- С.421-478.
10. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008).
11. Пособие «Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации», авт.-сост. А.Н. Каинов.- М. Изд. «Учитель», 2011.-167с.

12. Приказ Министерства спорта РФ от 20 марта 2013 г. N 123 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс" и Приложение.
13. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

**Интернет – ресурсы:**

1. <http://festival.1september.ru/>
2. <http://revolution.allbest.ru/sport/>.
3. [http://booksafe.net/read/golovihin\\_evgeniy-programma\\_po\\_kikboksingu](http://booksafe.net/read/golovihin_evgeniy-programma_po_kikboksingu).
4. <http://bibliofond.ru/>.

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки в группах  
на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
1	2
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
	Бег 100 м (не более 16,0 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 15 мин. 00 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 6 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела) кг
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6 м, слабейшей рукой не менее 4 м)

**Оборудование и спортивный инвентарь,  
необходимые для осуществления спортивной подготовки**

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Оборудование, спортивный инвентарь</b>			
1.	Груша боксерская набивная	штук	3
2.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
3.	Мешок боксерский	штук	5
4.	Ринг боксерский (6 х 6м) на помосте (8 х 8м)	комплект	1
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
5.	Гантели массивные (от 1,5 до 6 кг)	комплект	4
6.	Лапы боксерские	пара	3
7.	Мячи набивные (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
8.	Мат гимнастический	штук	4
9.	Мяч баскетбольный	штук	2
10.	Мяч теннисный	штук	2
11.	Мяч футбольный	штук	2
12.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
13.	Платформа для подвески боксерских груш	штук	3
14.	Скамейка гимнастическая	штук	5
15.	Скакалка гимнастическая	штук	15
16.	Стенка гимнастическая	штук	6
17.	Штанга тренировочная	комплект	2
18.	Весы до 150 кг	штук	1
19.	Гонг боксерский	штук	1
20.	Секундомер	штук	2
21.	Стенд информационный	штук	1
22.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
23.	Часы стрелочные информационные	штук	1
24.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
25.	Урна-плевательница	штук	2
26.	Зеркало (0,6х2 м)	комплект	6
27.	Гири 16 кг, 24 кг, 32 кг	комплект	2



**Обеспечение спортивной экипировкой**

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1.	Перчатки боксерские	пара	24
2.	Перчатки боксерские снарядные	пара	15
3.	Шлем боксерский	штук	15



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 77149040033756655705267332764720921695141568810

Владелец Андреева Ирина Рифатовна

Действителен с 12.03.2024 по 12.03.2025