

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА
КОМИТЕТ ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ И КУЛЬТУРЕ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»
(МБОУ ДО г. Иркутска ДЮСШ № 5)

664082, г. Иркутск, м-он Университетский, 2. Тел. 31-02-44, 46-59-83 E-mail: dyusha5irk@yandex.ru

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № 3
От «30» декабря 2022 года



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДО г. Иркутска
ДЮСШ № 5

Е.С. Костяева
30 декабря 2022 г.

Приказ директора МБОУ ДО
г. Иркутска ДЮСШ № 5
от 30.12.2022 № 01-07-123/2

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Кикбоксинг»

Возраст обучающихся: 5-17 лет
Срок реализации: весь период обучения
Направленность: физкультурно-спортивная
Разработчики:
- методист
Молчанова Анна Вадимовна
-тренер-преподаватель
Константинов Владимир Сергеевич

Иркутск 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебный план	4
3.	Методическая часть	6
3.1	Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки	6
3.2	Требования техники безопасности в процессе реализации программы	8
4.	Система контроля и зачетные требования	10
4.1	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения обучающимися программы	10
4.2	Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	11
4.3	Требования к результатам освоения программы	11
5.	Перечень информационного обеспечения	12

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Кикбоксинг» составлена в соответствии с:

- Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 г. N 329-ФЗ;
- Федеральным законом № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 30 апреля 2021 г.
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г., № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г., № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Распоряжение правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г., № 678-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г., № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Настоящая программа физкультурно-спортивной направленности предназначена для подготовки кикбоксёров в спортивно-оздоровительных группах.

Актуальность данной программы выражается в популярности среди детей и подрастающего поколения кикбоксинга как вида спорта.

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, координации. Движения в кикбоксинге совершаются с переменной интенсивностью, носят скоростной характер. Влияние кикбоксинга на психику обучающихся в высшей степени положительно. Он дает уверенность в себе, жизнерадостность, учит трудолюбию и целеустремленности.

Цели программы - создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям кикбоксингом; формирование навыков здорового образа жизни; воспитание социально активной личности.

Задачи программы:

1. **Образовательные:**

- Познакомить обучающихся с видом спорта «кикбоксинг», правилами, техникой и тактикой поединков;

2. **Развивающие:**

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Развивать специальные двигательные навыки и психологические качества обучающихся.

3. **Воспитательные:**

- Формировать сильный, целеустремленный характер, воспитывать культуру спортивного поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Возраст: программа рассчитана на обучающихся от 5 до 17 лет.

В Таблице 1 указан минимальный возраст для зачисления. Возраст может быть старше. Главное, чтобы разница в возрасте обучающихся в группе не превышала 3 лет.

Режимы и требования для спортивно-оздоровительных групп по физической, технической и спортивной подготовке.

Таблица 1

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальное количество учебных часов	Уровень сложности
Весь период	5 лет	15	20 - 25	4	Базовый уровень
Весь период	6 лет	15	20 - 25	6	Углубленный уровень

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении. Учебный план, составленный с учетом вышеизложенных задач, рассчитан на 42 недели занятий и определяет последовательность освоения содержания Программы объем часов по каждому разделу программы.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Важно стремиться к тому, чтобы обучающийся с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход

к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала кикбоксинга.

«Базовый уровень». Предполагает укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение основам техники перемещений и стоек, ударам, защите, обучение техническим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям кикбоксингом, приучение к обстановке поединка, выполнение нормативных требований по видам подготовки.

«Углубленный уровень». Предполагает освоение основных элементов кикбоксинга, строгую преемственность задач, средств и методов тренировки, строгое соблюдение принципа постепенности в тренировочном процессе.

Учебный план (базовый уровень).

Таблица 2

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов	Форма контроля
1	Теоретическая и психологическая подготовка	18	Собеседование
2	Общая физическая подготовка	84	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка	45	Выполнение нормативов
4	Технико-тактическая подготовка	21	Выполнение нормативов
Всего часов в условиях ДЮСШ		168 часов	

Учебный план (углубленный уровень).

Таблица 3

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов	Форма контроля
1	Теоретическая и психологическая подготовка	27	Собеседование
2	Общая физическая подготовка	126	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка	68	Выполнение нормативов
4	Технико-тактическая подготовка	31	Выполнение нормативов
Всего в условиях ДЮСШ		252 часа	

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей обучающихся и не может превышать 2 часов. Программа реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время.

Основными формами организации тренировочного процесса являются групповые, индивидуальные тренировочные занятия.

Предусмотрена сетевая форма реализации программы и обучение с использованием дистанционных технологий (Zoom, Microsoft Teams, Skype, Google Meet, Яндекс Телемост, Видео звонки Mal.ru, Видео звонки В контакте, Video Most, Сферум).

Использование при реализации дополнительных общеобразовательных программ методов и средств обучения и воспитания, образовательных

технологий, наносящих вред физическому или психическому здоровью обучающихся, запрещается.

Педагогическая деятельность по реализации общеразвивающей программы осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (по специальности физическая культура) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

МБОУ ДО г. Иркутска ДЮСШ № 5 вправе в соответствии с Федеральным законом об образовании привлекать к занятию педагогической деятельностью по общеразвивающей программе, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальности и направлению физическая культура и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения.

Материально-технические условия реализации общеразвивающей программы. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для реализации общеобразовательной программы: боксерский ринг, мешки боксерские разного веса и наполнения, боксерские груши насыпная/набивная, груша на растяжках, гантели переменной массы, медицинболы 1-3 кг, боксерские перчатки, боксерские «лапы», подушка боксерская настенная, макивара, секундомер механический или электронный, гимнастические стенка и скамейки

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки

Методические рекомендации по теоретической подготовке.

Тема 1. Гигиенические основы тренировки и отдыха обучающихся.

Гигиена тела. Водные процедуры. Режим отдыха и сна.

Тема 2. Закаливание организма обучающихся.

Тема 3. Предупреждение инфекционных заболеваний.

Тема 4. Травматизм в спорте и его предупреждение.

Тема 5. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Витамины и минеральные вещества. Питание при сгонке веса.

Тема 6. Систематический врачебный контроль и самоконтроль.

Тема 7. Патриотическое воспитание и история кикбоксинга.

Рекомендации по физической подготовке

Физическая подготовка является базой достижения высоких результатов в кикбоксинге. Без хорошей физической подготовленности в условиях поединка невозможно эффективное и длительное проявление технических, тактических и психических навыков и качеств. Поэтому физическая подготовка в единстве с

процессом совершенствования элементов техники и тактики обучающегося ДЮСШ является одной из ведущих в тренировке в целом.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, координационных способностей.

Общая физическая подготовка в кикбоксинге, как и в любом виде спорта, является фундаментом достижений. ОФП должна способствовать развитию таких важных качеств, как быстрота реакции, подвижность, гибкость, прыгучесть, выносливость, стойкость.

- Упражнения с партнером;
- Упражнения со скакалкой;
- Упражнения с мешком;
- Упражнения с грушей;
- Упражнения с настенной подушкой;
- Упражнения на расслабление;
- Спортивные и подвижные игры;
- Перебрасывание набивного мяча;
- Дыхательные упражнения.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических способностей, отвечающих, в данном случае, специфике кикбоксинга. Это упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью и специальные упражнения с партнером. Специальную физическую подготовку подразделяют на две части: *предварительную*, направленную на построение специального фундамента, основная цель которой - развитие двигательных качеств, применительно к требованиям кикбоксинга, и *основную*.

СФП ставит перед собой цель технически развить обучающегося при помощи специальных упражнений, но при этом необходимо помнить о специальных заданиях: развить, улучшить координацию движений, скорость и так далее.

- Упражнения для развития силовых качеств;
- Упражнения для развития быстроты действий кикбоксера;

Также к специальной подготовке относится развитие физических качеств:

- выносливость;
- гибкость;
- ловкость;
- сохранение равновесия;
- расслабление мышц;
- технико-тактическая подготовка;
- техника нападения, удары;

- техника защиты;
- тактика.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития

Таблица 4

Морфофункциональные показатели, физических качеств	Возраст (лет)										
	5-7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные возможности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

Таблица 5

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Выносливость	3
Координационные способности	2
Гибкость	1

Условные обозначения: 3 – Значительное влияние; 2 – Среднее влияние; 1 – Незначительное влияние.

Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Кикбоксинг, как и другие виды спорта, имеет ограничения и правила, которые следует соблюдать, чтобы не нанести вред здоровью. Правила техники безопасности в кикбоксинге обуславливаются важностью предупреждения обучающихся о возможных травмах во время тренировок.

Первым обязательным пунктом проведения тренировочного занятия является присутствие тренера-преподавателя в процессе мероприятия, ведь вся ответственность за нанесение ущерба здоровью обучающихся либо порчу спортивного инвентаря ложится именно на него. В обязанности тренера-преподавателя входит проверка оборудования перед началом занятий.

Вторым немаловажным моментом техники безопасности в кикбоксинге является наличие места для проведения занятий. Спортивный зал должен отвечать строительным нормам, а также иметь исправную электропроводку. Присутствие противопожарных устройств - обязательный пункт в устройстве помещения.

Ринг должен соответствовать стандартам, что избавит от излишнего скольжения при занятиях кикбоксингом. Стены помещения, оборудованного под занятия кикбоксингом, принято окрашивать краской на всю высоту, чтобы упростить процесс влажной уборки, также не допускаются выступы ниже 180 сантиметров над уровнем площадки.

Инструкция по технике безопасности.

Общие требования безопасности

1. К занятиям по кикбоксингу допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности;
2. Опасность возникновения травм:
 - 2.1. при падении на твердом покрытии;
 - 2.2. при нахождении в зоне поединка;
 - 2.3. при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи;
3. У тренера-преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи;
4. Обучающиеся должны быть одеты в спортивную форму, предусмотренную правилами кикбоксинга;
5. Занятия должны проходить на сухом полу.

Требования безопасности перед началом занятий.

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой;
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке;
3. Провести физическую разминку всех групп мышц;
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ;
5. Коротко остричь ногти;
6. Объяснить обучающимся постановку рук во время приема и удара, приземление при падении.
7. Снять все украшения.

Требования безопасности во время занятий.

1. Во время занятий вблизи ринга зон не должно быть посторонних лиц;
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях обучающийся должен уметь применять приёмы самостраховки;
3. Соблюдать дисциплину во время тренировок;
4. Не начинать поединки без соответствующей экипировки;
5. При температуре воздуха ниже +16 градусов надевать спортивный костюм;
6. Пользоваться защитными приспособлениями;
7. При сигнале о прекращении выполнения упражнения все обязаны выслушать методические указания тренера-преподавателя;
8. Выполняют только то упражнение, которое было дано тренером-преподавателем;
9. Запрещается применять запрещенные приемы ;
10. При учебных спаррингах строго выполнять правила;
11. Выполнять задачу только после свистка тренера-преподавателя;
12. Обязательно выполнять общую и специальную разминку;
13. При выполнении специальных силовых упражнений соблюдать необходимую дистанцию и интервал;
14. При выполнении удара рассчитывать его силу.

Требования безопасности.

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю;
3. Все обучающиеся должны знать о профилактике травм.

Требования безопасности по окончании занятий.

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения;
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь;
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом;
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия, сообщить тренеру-преподавателю.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Тестирование общей физической и специальной физической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической и специальной физической подготовки.

- Бег на 30 м;

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- Прыжки в длину с места.

4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения обучающимися программы

Контрольно-переводные нормативы по ОФП:

Таблица 6

Виды тестов	балл	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Бег 30 м (с)	5	5,4	5,1	5,0	5,0	4,9	4,8	4,7	4,5	4,4	4,3	4,2
	4	5,8	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,7	4,6	4,5	4,4
	3	6,2	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,1	4,9	4,8	4,6

Контрольно-переводные нормативы по СФП:

Таблица 7

Виды тестов	балл	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Прыжок в длину с места (см)	5	155	165	170	180	190	195	215	230	245	260	270
	4	145	150	155	170	180	185	200	215	230	245	255
	3	135	140	145	155	160	165	170	180	210	220	230
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	5	15	16	18	18	20	20	22	22	25	25	25
	4	10	12	13	13	15	15	17	17	20	20	20
	3	5	7	8	8	10	10	12	12	15	15	15

Обучающимся в зачет идут результаты тестов по ОФП и СФП.

По технико-тактической подготовке. Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом. Выполнять на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

По психологической подготовке. Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке. Знать и уметь применять на практике программный материал.

Учащимся не выполнившим требования к реализации Программы на соответствующем уровне и не зачисленным на следующий уровень, может быть предоставлена возможность продолжить подготовку на том же уровне. Порядок и кратность повторного прохождения определяется организацией самостоятельно.

4.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

- Бег на 30 м выполняется в спортивной обуви. В каждом забеге участвуют не менее двух обучающихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется из исходного положения: упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены на 45

градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Обучающийся, сгибая руки, касается грудью пола затем, разгибая руки, возвращается в исходное положение.

- *Прыжки в длину с места.* Проводятся на нескользкой поверхности. Обучающийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трёх попыток в сантиметрах.

4.3. Требования к результатам освоения программы

Требования к результатам реализации программы на этапе спортивной подготовки выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.

Результатом реализации программы на спортивно-оздоровительном этапе является:

- укрепление здоровья обучающегося;
- формирование спортивной мотивации;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по избранному виду спорта.

Обучающимся не выполнившим требования к реализации Программы на соответствующем уровне и не зачисленным на следующий уровень, может быть предоставлена возможность продолжить подготовку на том же уровне. Порядок и кратность повторного прохождения определяется организацией самостоятельно.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Бондарчук, А.П. Основы силовой подготовки в спорте / А.П. Бондарчук.— М.: Спорт, 2019 .— 224 с.
2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский .— 2-е изд. — М.: Спорт, 2021 .— 332 с.
3. Гаврилова, Е.А. Безопасный спорт. Настольная книга тренера / Е.А. Гаврилова. - М.: ООО "ПРИНТЛЕТО", 2022. - 512 с.: ил.
4. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский.— 5-е изд., стер. — М.: Спорт, 2020. - 201 с.
5. Клещев В.Н., Галочкин П.В. Теория и методика кикбоксера: учебник. –М.: ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ», 2016. – 344с.
6. Максименко, И.Г. упражнения в системе спортивной подготовки. настольная книга тренера / сост. и.Г. Максименко.- М.:ООО "ПРИНТЛЕТО", 2022. - 512 с.: ил.
7. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов: [монография] / В.Н. Платонов.— М.: Спорт, 2019 .— 656 с..
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004.
9. Ширяев А.Г., Филимонов В.И., Бокс и кикбоксинг: учебное пособие для студентов высших учебных заведений – М.: Издательский центр «Академия» 2007. - 240
10. Щитов В.Современный кикбоксинг- М.:ФАИР-ПРЕСС, 2004 – 544е.: - (Спорт)
11. Юсупов Р.А., Филимонов В.И., Кикбоксинг: основы теории и методики спортивной подготовки: учебное пособие. Казань. 2008. 224 с.

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Всероссийской федерации кикбоксинга <https://fkr.ru/>
2. Официальный сайт Международного олимпийского комитета: www.olympic.org
3. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации: www.minsport.gov.ru
4. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL: www.lib.sportedu.ru