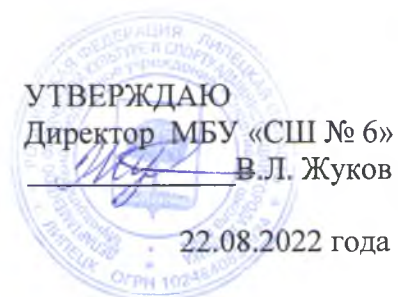


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 6»

Рассмотрено на заседании
тренерского совета
МБУ «СШ № 6»
Протокол № 1
от 22.08.2022 года



СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА КИКБОКСИНГ

Срок реализации программы – 1 год.

Составитель программы:
инструктор-методист
Пашкова Елена Ивановна
Рецензент:
заместитель директора
Голанцева Татьяна Юрьевна

г. Липецк, 2022 год

Пояснительная записка.

Настоящая спортивно-оздоровительная программа по виду спорта кикбоксинг (далее – программа) разработана на основании следующих нормативных правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 01.12.2007 года № 329-ФЗ (ред. от 23.06.2014г.);
3. Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» от 12.05.2014 года № ВМ-04-10/2554.
4. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
5. СанПиН 2.4.4.3172 – 14 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Актуальность программы.

Кикбоксинг – доступный, многогранный и интересный вид спорта. Занятия кикбоксингом содействуют всестороннему физическому развитию и укрепляют здоровье, воспитывают волю, смелость, трудолюбие и дисциплину. Кикбоксинг является тем видом спорта, где все системы организма развиваются примерно одинаково, а работа в парах придаёт уверенности и воспитывает такое качество как мужество и умение преодолевать себя.

В нашем городе появилась возможность заниматься очень популярным и интересным видом спорта кикбоксинг, хотелось сказать что в Липецкой области славные традиции в этом виде спорта, подготовлены Чемпионы Мира, Европы, России. Кикбоксинг имеет несколько разделов, это лайт контакт, фулл контакт и фулл контакт с лоу-киком, это очень важно, так как ребёнок приходя в секцию имеет выбор в зависимости от своего психотипа и физического развития. Основные качества которые развивает кикбоксинг это сила, скорость, координация и самоконтроль.

Воспитывая такие качества в подрастающем поколении как: трудолюбие, самоотдача, помощь ближнему, не равнодушие, умение преодолевать трудности, мы готовим будущих патриотов нашей родины. Спорт как форма проявления патриотизма очень доступна и понятна детям. Когда играет гимн нашей Родины на спортивных аренах, мы невольно становимся соучастниками тех исторических событий и побед которые влияли на судьбу нашей страны и её будущее.

Победа в спорте это победа над собой, это самопожертвование и преодоление себя, этими способностями должен обладать настоящий патриот. Занятия кикбоксингом, это отличная форма подготовки спортсменов к службе в армии и правоохранительных органах, там где есть настоящие защитники Отечества-патриоты.

Цели программы:

Укрепление здоровья и развитие функциональных возможностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, организация свободного времени детей, обеспечение их адаптации к жизни в обществе, а также выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности.

Задачи программы:

1. Обучить технике кикбоксинга.
2. Обучить технике защитных действий.
3. Ознакомить с элементами техники отдельных ударов (удар с разворота).
4. Обучить технике перемещения.
5. Развить физические качества (выносливость, быстроту, скорость, силовые и координационные возможности).
6. Привить интерес к кикбоксингу и в целом к единоборствам.
7. Укрепить и развить физические и психологические качества детей.

Направленность программы:

Программа по кикбоксингу для спортивно – оздоровительной группы является:

- по содержанию - физкультурно-оздоровительной,
- по функциональному назначению - учебно-познавательной,
- по форме организации — групповой,
- по времени реализации — годичной.

Программа направлена на:

1. укрепление здоровья детей;
2. приобщение их к регулярным занятиям кикбоксингом.

В спортивно – оздоровительные группы принимаются школьники 7 – 18 лет, изъявившие желание научиться кикбоксингу и допущенные к занятиям врачом (характеристика особенностей возраста детей, которые должны учитываться при реализации программы, чтобы она была результативной, дана в методической части программы).

Максимальное количество занимающихся в группе – 15 человек.

Календарный учебный график.

Начало учебного года – 1 сентября.

Окончание учебного года – 31 мая.

Количество учебных недель – 52 недели.

Режим занятий - 2 – 3 занятия в неделю.

Продолжительность одного занятия – 45 мин.

Перерыв - 15 мин.

Сроки проведения аттестации:

Промежуточная (тестирование) – после окончания каждого модуля;

Итоговая (выполнение контрольных нормативов) – май.

Формы организации обучения.

Занятия по данной программе состоят из организационно-теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть. Теоретическая часть носит максимально компактный характер и включает в себя только необходимую информацию о теме и предмете изучения.

Учебный план программы.

№ п/п	Наименование модуля	Практика (кол – во часов)	Теория (кол – во часов)	Форма промежуточной аттестации
1	2	3		4
1	Правила поведения на занятиях. Предупреждение несчастных случаев и травм во время занятий. Правила соревнований.		0,5 0,5	

2	Физическая культура и спорт Краткие сведения о строении и функциях организма человека Оборудование и инвентарь		0,5 0,5 0,5	
3	Краткий обзор истории и развития единоборств		0,5	
	Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца		0,5 0,5	
4	Общая и специальная подготовка.	154		тестирование
	Общая физическая подготовка	67		
5	Изучение техники (изучение техники кикбоксинга).	84		тестирование
6	Теоритические занятия на тему: «Патриотическое воспитание подрастающего поколения» Примеры из героев спорта, вклад спортсменов в победу в ВОВ, победа в спорте как выражение патриотизма и любви к родине.		3	
	Итого: 312	305	7	

Итоговая аттестация : выполнение контрольных заданий.

Содержание программы.

Теоретический материал.

Физическая культура и спорт (0,5 часа)

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

- Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).

Оборудование и инвентарь(0,5 часа)

- Правила использования оборудования и инвентаря.
- Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.

- Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.

Краткий обзор истории и развития единоборств (0,5 часа)

- История и развитие единоборств в мире, история первых соревнований по кикбоксингу, кикбоксингу в СССР, РФ.

Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена (0,5 часа)

- Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале кикбоксингу, кикбоксинга.

- Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека (0,5 часа)

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

Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца (0,5 часа)

- Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена.

- Тактическая подготовка в развитии интеллекта и боевого мышления.

- Психологическая подготовка: регуляция эмоций и развитие внимания.

- Спортивные ритуалы.

Правила соревнований (0,5 часа)

- Весовые категории для юношей. Программа соревнований.

Правила проведения соревнований.

Практический материал.

Общая физическая подготовка

Упражнения на гибкость

1. Силовые упражнения,

2. Упражнения на расслабление мышц.
3. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

Упражнения для развития ловкости

1. Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние;
2. Подскоки вверх на заданную высоту;
3. Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте.
4. Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами.
5. Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге.
6. прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя.
7. Кувырки вперед, назад.
8. Кувырки через левое, правое плечо.
9. Колесо через левое, правое плечо.
10. Колесо через левое, правое плечо на одной руке.
11. Стойка на лопатках.
12. Вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах.
13. Стойка на голове.
14. Стойка на руках у опоры.
15. Вставание со стойки на руках в положение мостик.
16. Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед.
17. Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации. Ловля предметов при бросках в парах.
18. Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
19. Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья)
20. Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис, бадминтон.

21. Подвижные игры и эстафеты.

Быстрота

Понятие «быстрота» включает в себя три элемента.

Первый элемент – время двигательной реакции (моторная фаза реакции на определенный сигнал).

Второй элемент – скорость выполнения одиночного движения (например, движения конечностями), что особо важно в восточных единоборствах,

Третий элемент – быстрота бега или частота движений рук, ног и туловища.

Упражнения для развития быстроты

1. Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные, площадках.

2. Эстафеты.

3. Бег с гандикапом (шансы на победу уравнивают на старте расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого в соответствии с уровнем развития быстроты).

4. Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).

5. Бег с максимальной или вариативной частотой движений.

6. Бег с ускорением.

7. Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.

9. Бег с вариативной скоростью в пределах 70—100 % индивидуального максимума в конкретном упражнении.

10. Скоростной бег, езда на велосипеде по рельефной волнообразной поверхности.

11. Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.

12. Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т. п.). Облегчение условий должно быть таким, чтобы не приводило к нарушениям структуры движений основного упражнения.

13. Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору, и т. п.).

Усложнение не должно нарушать структуру движений основного упражнения.

14. Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Они способствуют лучшему расслаблению мышц, принимающих участие в выполнении конкретного упражнения, и совершенствованию координации работы мышц, не несущих основной нагрузки. Например, если при выполнении скоростного бега взять в руки мягкие картонные трубочки, то станет значительно легче контролировать напряжение мышц рук. Это позволит быстрее избавиться от чрезмерной координационной и скоростной напряженности мышц рук и плечевого пояса и окажет содействие улучшению координации напряжения и расслабления мышц ног.

15. Выполнение скоростных циклических упражнений с применением звуколидеров темпа движений.

16. Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево-вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т. п.

17. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.

При этом следует руководствоваться такими методическими положениями.

1. Реагирование выполнять с максимально возможной быстротой.

2. Концентрировать внимание на быстром начале движения-ответа (моторный компонент реагирования), а не на восприятии сигнального раздражителя. Это дает возможность сократить латентный период реагирования.

3. После подготовительной команды целесообразно немного напрячь мышцы, которые несут основную нагрузку в движении-ответе. Повышение их тонуса оказывает содействие улучшению оперативной готовности к началу движения.

4. Количество реагирований в одной серии должно быть таким, чтобы в очередных попытках не было тенденции к увеличению времени реагирования. В среднем это составляет от 4–6 до 15–20 повторений.

5. Количество серий реагирований зависит от состояния тренированности конкретного человека, сложности и энергоемкости моторного компонента (движения-ответа) и составляет в среднем 3–6.

6. Интервал отдыха между сериями длится в среднем 2–3 мин. Наряду с этим целесообразно ориентироваться на субъективные ощущения готовности к следующей серии реагирований.

7. Характер отдыха между сериями – активный (упражнения на расслабление и умеренное растягивание мышц, которые несут основную нагрузку в движении-ответе).

8. Выполнять реагирования из разных исходных положений.

9. Вариативно изменять продолжительность пауз между подготовительной и исполнительной командами в границах от 1 до 2–3 с. Оптимальная продолжительность паузы между указанными командами составляет 1,5 с.

10. Изменять характер сигнального раздражителя (зрительный, слуховой, тактильный).

11. Изменять силу сигнального раздражителя. Применение этого методического приема улучшает быстроту реагирований на 5,5-11,6 %.

12. Предоставлять спортсменам срочную информацию относительно фактического времени реагирования. Сопоставление индивидуальных ощущений более и менее удачных реагирований содействует развитию быстроты.

13. Выполнять упражнения по развитию быстроты реагирований необходимо в состоянии оптимальной оперативной работоспособности, то есть непосредственно после качественной разминки.

Сила

- Упражнения на перекладине.
- Упражнения на брусьях.
- Упражнения с лёгкими отягощениями.
- Упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола)
- Упражнения с сопротивлением партнёра.

Выносливость

- Кроссовый бег.
- Лыжи.
- Плавание.
- Спортивные игры.

Специальная физическая подготовка

Специальная гибкость – направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации.

Специальная ловкость – выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений.

Специальная быстрота – локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта.

Техническая подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании действий каратистов–новичков

- Организация занимающихся без партнера на месте.

- Организация занимающихся без партнера в движении.
- Усвоение приема по заданию тренера.

Методические приемы обучения основам техники боевого каратэ

- Изучение базовых стоек.
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки ударной

техники.

- Передвижение в базовых стойках.
- В передвижении выполнение базовой программной техники.
- Боевые дистанции.

Планируемые результаты освоения программы.

Общая специальная подготовка способствует развитию у детей таких физических качеств как быстрота, сила, выносливость. У детей развиваются координационные способности.

Дети научатся выполнять технические и тактические действия в момент нанесения ударов и защиты.

В результате занятий будут формироваться физические качества и их развитие.

Формы контроля.

«Общая и специальная подготовка»:

Выполнения боя с тенью (бой с воображаемым противником), работа на снарядах на время.

«Боевая подготовка»:

Работа с партнёром на трёх четырёх дистанциях.

Оборудование.

Для успешного проведения занятий необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. гимнастическая стенка (5-6 пролетов);
2. гимнастическая скамейка (2 штуки);
3. гимнастические маты (3 штуки);
4. скакалка (15 штук);
5. теннисные мячи (15 штук);
6. мячи резиновые (6 штук);
7. пластмассовые обручи (6 штук);
8. резиновые амортизаторы (12 штук);
9. гантели наборные весом от 0,5 до 2 кг (12 комплектов);
10. универсальные тренажеры (4 штук)

Методическая часть

Возрастные особенности детей 10-12 лет при обучении кикбоксингу.

В возрасте 10-12 лет дети переходят в подростковый период. Этот момент очень важен, он повлияет на всю дальнейшую жизнь ребёнка. Однако сейчас у него могут возникнуть многие трудности. Дело в том, что многих возрастных особенностей детей этого возраста родители не понимают. Руганью и недовольством родители только лишь усугубляют ситуацию. Нужно понимать, что для подростка это трудное время. Он осознаёт перемены в собственной жизни, видит, что теперь взрослеет. Ему необходима поддержка взрослых, он активно её ищет. Поэтому занятия в отделении кикбоксинга позволяют раскрыть детей вне дома с другой стороны и преодолеть этот сложный возраст. Направить энергию ребёнка в нужное направление и сформировать ряд положительных качеств.

Список использованной литературы

1. Адаптация организма учащихся к учебной и физической нагрузкам [Текст]/ Под ред. А.Г.Хрипковой, М.В. Антроповой; Науч. - исслед. ин-т физиологии АПН СССР.-М.: Педагогика, 1982.-240 с. - 10000 экз. - ISBN 5-230-10656-5

2 Головихин Е.В., Степанов С.В. [Текст] «Организация учебно-тренировочного процесса в спортивных образовательных учреждениях», учебно-методическое пособие, г. Ульяновск, изд-во Беркут, 134 с.- ISBN 8-496-62435-9 (впер)

3. Теория и методика физического воспитания [Текст]/учебник в 2-х томах. Под ред. Т.Ю.Круцевич; Национальный Университет физкультуры и спорта Украины.: Киев.: изд-во Олимпийская литература; 2003.-423 с.- ISBN 996-7133-59-1

4. Головихин Е.В., Степанов С.В. «Теоретические и методические основы в многолетней спортивной подготовке к кюкусин каратэ», монография, гриф УМО по ППО № 04-107 23.10.2006, г. Екатеринбург, 456 стр. – Деп. В АГБ 24.10.2006, № 139876.