Управление образованием администрации
Красноармейского муниципального района

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»с.Рощино
Красноармейский муниципальный район

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКУ ДО
«ДЮСШ»с.Рощино
_____ Т.А.Бондаренко
Приказ № 51 от «28» июня 2021г.

«Кикбоксинг»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности.

Возраст учащихся: 7-17 лет
Срок реализации программы: 3 года

Чертовских Александр Александрович,
педагог дополнительного образования

с.Новопокровка
2021 год

Раздел 1. Основные характеристики программы

1.1Пояснительная записка

Кикбоксинг, как вид спорта, официально разрешен для развития в нашей стране решением коллегии Госкомспорта в январе 1990г. Учитывая перспективу дальнейшего развития кикбоксинга, ведущие специалисты начали развивать данные контактные ударные единоборства в государственных учреждениях дополнительного образования, в спортивных школах, центрах высшего спортивного мастерства. Сегодня в России наблюдается устойчивая тенденция повышения социальной роли контактных единоборств. Она проявляется в многообразии форм, методов и средств, предлагаемых на рынке физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг. Более пятисот тысяч человек активно занимаются контактными ударными единоборствами во всех регионах России (кикбоксинг, кёкусинкай, рукопашный бой). Спортивные соревнования по различным разделам кикбоксинга приобретают большую популярность в обществе, особенно в подростковой и молодёжной среде, получают широкое распространение и признание как виды спорта, входящие в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий.

Актуальность программы - данной программы заключается в необходимости проведения групповых занятий с обучающимися различного возраста, уровня физического развития, желающих заниматься общей физической подготовкой с элементами кикбоксинга.

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Уровень освоения – базовый

Отличительной особенностью программы - заключается в том, что 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. Формирует в детях целеустремленность, силу воли, настойчивость в достижении цели, учит рационально распределять своё время. В Программе представлена общая последовательность изучения материала. Построение и содержание Программы позволяет творчески подходить к перераспределению часов между отдельными компонентами и формами спортивной подготовки с учетом индивидуальных, возрастных и гендерных особенностей обучающихся, задач и организационных условий освоения тех или иных разделов программы.

Адресат программы – обучающиеся в возрасте 7 - 17 лет, желающие заниматься избранным видом спорта независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности. Зачисление на кикбоксинг при наличии медицинской справки, не имеющих серьезных противопоказаний и отклонений в здоровье. Зачисление обучающихся в группы производится в течение всего учебного года при наличии вакантных мест в учреждении.

Объем и срок освоения программы - программа реализуется на 3 года.

1 год обучения – 216 час., 2 год обучения – 216 час., 3 год обучения – 216 час.

Формы обучения - беседа; объяснение, показ; тренинг; спарринги (поединки); показательные выступления.

Форма занятий - групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;тренировочные сборы;участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

Особенность организации образовательного процесса - в программе осуществляется специфическая установка на изучение техники и тактики кикбоксинга.

Режим, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество учебных часов за 3года – 648часов.

Продолжительность занятий:

1 год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа каждое с перерывом 10 минут (продолжительность занятия 45 минут);

2 год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа каждое с перерывом 10 минут (продолжительность занятия 45 минут);

3 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа каждое с перерывом 10 минут (продолжительность занятия 45 минут).

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы – является формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту, укрепление здоровья и развитие физических качеств и способностей у обучающихся посредством занятий кикбоксингом.

Задачи

Развивающие:

- развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики кикбоксинга;
- воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно, приучение и развитие интереса к спаррингу;

- укрепление здоровья и содействие гармоничному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;

- укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;

- привитие навыков самоорганизации, волевых качеств.

Воспитательные:

- привитие стойкого интереса к занятиям кикбоксингу, приучение к игровой обстановке;

- воспитание базовых компетентностей;

- формирование спортивной культуры и культуры здоровья и т.д.

Обучающие:

- обучение основам техники перемещений и стоек, ударов и блоков руками, ударов ногами;

- начальное обучение тактическим действиям проведения спарринга по правилам;

- овладение основами знаний в области физической культуры и способами их применения для физического самосовершенствования.

1.3 Содержание программы

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	**Знакомство с объединением**	**1**	**1**	**-**	
1.1	Введение в программу. Инструкция по технике безопасности	1	1	-	Беседа, опрос
2	**Теоретическая подготовка**	**9**	**9**	**-**	
2.1	Физическая культура и спорт в России и мире.	2	2	-	Беседа, опрос
2.2	История развития кикбоксинга	2	2	-	Беседа, опрос
2.3	Гигиенические знания и навыки	2	2	-	Беседа, опрос
2.4	Врачебный контроль, самоконтроль	2	2	-	Беседа, опрос
2.5	Правила соревнований	1	1	-	Беседа, опрос
3	**Общая физическая подготовка (ОФП)**	**52**	**-**	**52**	Беседа, практическое занятие
4	**Специальная физическая подготовка (СФП)**	**52**	**-**	**52**	Устный опрос, практическое выполнение задания.
5	**Тактико-техническая подготовка**	**52**	**-**	**52**	Беседа, практическое занятие.
6	**Выполнение контрольных нормативов**	**6**	**-**	**6**	Зачетное практическое занятие.
7	**Контрольные соревнования**	**4**	**-**	**4**	Выполнение

					нормативов техники. Испытания в технике спарринг.
	ИТОГО	**216**	**10**	**206**	

Содержание учебного плана 1 года обучения

1. **Раздел: Знакомство с объединением**

1.1. Тема: Введение в программу. Инструкция по технике безопасности

Теория: Введение в образовательную программу. Знакомство с кружком, планом его работы. Меры безопасности на тренировках и соревнованиях. Форма и одежда обучающихся, состояния их здоровья и самочувствия.

2. **Раздел: Теоретическая подготовка**

2.1. Тема: Физическая культура и спорт в России и мире

Теория: Принципы физической подготовки кикбоксера. Международные связи спортсменов. Успехи российских спортсменов на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу.

2.2. Тема: История развития кикбоксинга

Теория: История зарождения кикбоксинг, кикбоксинга в мире, России. Международные соревнования кикбоксёров с участием Российских спортсменов.

2.3. Тема: Гигиенические знания и навыки

Теория: Личная гигиена. Здоровое питание. Последствия неправильного питания. Питьевой режим. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

2.4.Тема: Врачебный контроль, самоконтроль

Теория: 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 культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

2.5. Тема: Правила соревнований

Теория: Правила соревнований по кикбоксингу. Разрешенные удары. Запрещенные удары.Форма кикбоксера. Продолжительность боя. Команды рефери на ринге. Жесты рефери на татами. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация.

3. **Раздел: Общая физическая подготовка (ОФП)**

Практика: ***Общеразвивающие упражнения***

- бег на месте в максимальном темпе, «челночный» бег, бег с ускорениями, прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков, эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью;
- комплексы упражнений с отягощениями, сгибание и разгибание ног под прямым углом на гимнастической стенке, сгибание и разгибание рук, поочередное приседание на правой и левой ноге, сгибание и разгибание туловища, подтягивания, приседания в различном темпе;
- упражнения с мячами, повороты, передвижения с предметом на голове;
- комплексы гимнастических упражнений, выполняемых с большой амплитудой движения, на подвижность суставов, на растяжение и расслабление мышц, «мосты», «полушпагаты», упражнения с гимнастическими палками.

Спортивные игры

- футбол, баскетбол, русская лапта.
- упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмеркой» (с максимальной и изменяющейся скоростью передвижения); бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед;
- упражнения с мячом: ведение мяча внутренней частью подъема стопы (по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой»), внешней частью подъема стопы («змейкой» меду стойками), ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы (по прямой, по кругу, между стоек, «змейкой»), ведение мяча по прямой с изменяющейся скоростью;удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы (с места и разбега), удар серединой подъема стопы с разбега по неподвижному мячу, удар по мячу с разбега после отскока от земли, после ведения, удар по мячу с поворотом; удар по мячу пяткой; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; приземление летящего мяча;
- спортивные игры: мини-футбол, футбол по упрощенным правилам, футбол по

правилам, русская лапта по упрощенным правилам.

Подвижные игры

- на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, ориентировка в пространстве («Пятнашки», «Белые медведи», «Невод», «Пустое место», «Третий лишний» и т.п.);
- на закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Развитие скоростно-силовых способностей («Прыгающие воробышки», «Волк во рву», «Удочка», игры со скакалкой);
- на закрепление и совершенствование метаний на дальность, и меткость («Кто дальше бросит», «точный расчет», «Метко в цель»)
- игры с мячами (разного размера, веса, спортивные игры с использованием мяча);
- на комплексное развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.

Кроссовая подготовка

- бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности;
- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха;
- кросс по переменной местности;
- повторный равномерный бег с финальным ускорением;
- преодоление полосы препятствий.

Развитие силы (силовая подготовка)

- Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений).
- Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера);
- Упражнения на снарядах и со снарядами;
- Упражнения из других видов спорта;
- Подвижные и спортивные игры.

Развитие быстроты (скоростная подготовка)

- Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.
- Подвижные и спортивные игры.

Развитие выносливости

- Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время.

- Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба).

- Подвижные спортивные игры.

Развитие ловкости (координационная подготовка)

- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений.

- Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения.

- Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости

- Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнение из других видов спорта (гимнастика, акробатика).

4. Раздел: Специальная физическая подготовка (СФП)

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

Специальные упражнения для укрепления суставов.

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 пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры.

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

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

Боевая стойка кикбоксера.

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

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию.

Методические приемы 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, удар голенью вперёд, прямой удар ногой, махи вперёд, в сторону, назад.

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

5. Раздел: Тактико-техническая подготовка

Практика: Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями.Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях. 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 вперёд, назад, в сторону.

6. Раздел: Выполнение контрольных нормативов

Практика: Контрольное тестирование выявление результатов освоения техники выполнения заложенной в программе. Учебно-тренировочный спарринг с заданиями.

7. Раздел: Контрольные соревнования

Практика: Принять участие в соревнованиях внутри секции. Подготовка к соревнованиям разного уровня.

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	**Знакомство с объединением**	**1**	**1**	**-**	
1.1	Введение в программу. Инструкция по технике безопасности	1	1	-	Беседа, опрос
2	**Теоретическая подготовка**	**9**	**9**	**-**	Беседа, опрос
3	**Общая физическая подготовка (ОФП)**	**52**	**-**	**52**	Беседа, практическое занятие
4	**Специальная физическая подготовка (СФП)**	**52**	**-**	**52**	Устный опрос, практическое выполнение задания.
5	**Тактико-техническая подготовка**	**52**	**-**	**52**	Беседа, практическое занятие.
6	**Выполнение контрольных нормативов**	**6**	**-**	**6**	Зачетное практическое

					занятие.
7	**Контрольные соревнования**	**4**	**-**	**4**	Выполнение нормативов техники. Испытания в технике спарринг.
	ИТОГО	**216**	**10**	**206**	

Содержание учебного плана 2 года обучения

1. **Раздел: Знакомство с объединением**

1.1 Тема: Введение в программу. Инструкция по технике безопасности

Теория: Введение в образовательную программу. Знакомство с кружком, планом его работы. Меры безопасности на тренировках и соревнованиях. Форма и одежда обучающихся, состояния их здоровья и самочувствия.

2. **Раздел: Теоретическая подготовка**

Теория: 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 культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

Правила соревнований по кикбоксингу. Разрешенные удары. Запрещенные удары.Форма кикбоксера. Продолжительность боя. Команды рефери на ринге. Жесты рефери на татами. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация.

3. **Раздел: Общая физическая подготовка (ОФП)**

Практика: ***Общеразвивающие упражнения***

-бег на месте в максимальном темпе, «челночный» бег, бег с ускорениями, прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков, эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью;

- комплексы упражнений с отягощениями, сгибание и разгибание ног под прямым углом на гимнастической стенке, сгибание и разгибание рук, поочередное приседание на правой и левой ноге, сгибание и разгибание туловища, подтягивания, приседания в

различном темпе;

- упражнения с мячами, повороты, передвижения с предметом на голове;

- комплексы гимнастических упражнений, выполняемых с большой амплитудой движения, на подвижность суставов, на растяжение и расслабление мышц, «мосты», «полушпагаты», упражнения с гимнастическими палками.

Спортивные игры

- футбол, баскетбол, русская лапта.

- упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмеркой» (с максимальной и изменяющейся скоростью передвижения); бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед;

- упражнения с мячом: ведение мяча внутренней частью подъема стопы (по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой»), внешней частью подъема стопы («змейкой» меду стойками), ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы (по прямой, по кругу, между стоек, «змейкой»), ведение мяча по прямой с изменяющейся скоростью;удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы (с места и разбега), удар серединой подъема стопы с разбега по неподвижному мячу, удар по мячу с разбега после отскока от земли, после ведения, удар по мячу с поворотом; удар по мячу пяткой; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; приземление летящего мяча;

- спортивные игры: мини-футбол, футбол по упрощенным правилам, футбол по правилам, русская лапта по упрощенным правилам.

Подвижные игры

- на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, ориентировка в пространстве («Пятнашки», «Белые медведи», «Невод», «Пустое место», «Третий лишний» и т.п.);

- на закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Развитие скоростно-силовых способностей («Прыгающие воробышки», «Волк во рву», «Удочка», игры со скакалкой);

- на закрепление и совершенствование метаний на дальность, и меткость («Кто дальше бросит», «точный расчет», «Метко в цель»)

- игры с мячами (разного размера, веса, спортивные игры с использованием мяча);

- на комплексное развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.

Кроссовая подготовка

- бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности;
- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха;
- кросс по переменной местности;
- повторный равномерный бег с финальным ускорением;
- преодоление полосы препятствий.

Развитие силы (силовая подготовка)

- Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений).
- Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера);
- Упражнения на снарядах и со снарядами;
- Упражнения из других видов спорта;
- Подвижные и спортивные игры.

Развитие быстроты (скоростная подготовка)

- Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.
- Подвижные и спортивные игры.

Развитие выносливости

- Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время.
- Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба).
- Подвижные спортивные игры.

Развитие ловкости (координационная подготовка)

- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений.
- Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения.
- Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости

Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнение из других видов спорта (гимнастика, акробатика).

4. **Раздел: Специальная физическая подготовка (СФП)**

Практика: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой

выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке.

Специальные упражнения для укрепления суставов.

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 пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры.

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

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

Боевая стойка кикбоксера.

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

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию.

Методические приемы 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, удар голенью вперёд, прямой удар ногой, махи вперёд, в сторону, назад.

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

5. Раздел: Тактико-техническая подготовка

Практика: Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями.Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях. 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 вперёд,

назад, в сторону.

6. **Раздел: Выполнение контрольных нормативов**

Практика: Контрольное тестирование выявление результатов освоения техники выполнения заложенной в программе. Учебно-тренировочный спарринг с заданиями.

7. **Раздел: Контрольные соревнования**

Практика: Принять участие в соревнованиях внутри секции. Подготовка к соревнованиям разного уровня.

Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	**Знакомство с объединением**	**1**	**1**	**-**	
1.1	Введение в программу. Инструкция по технике безопасности	1	1	-	Беседа, опрос
2	**Теоретическая подготовка**	**9**	**9**	**-**	Беседа, опрос
3	**Общая физическая подготовка (ОФП)**	**52**	**-**	**52**	Беседа, практическое занятие
4	**Специальная физическая подготовка (СФП)**	**52**	**-**	**52**	Устный опрос, практическое выполнение задания.
5	**Тактико-техническая подготовка**	**52**	**-**	**52**	Беседа, практическое занятие.
6	**Выполнение контрольных нормативов**	**6**	**-**	**6**	Зачетное практическое занятие.
7	**Контрольные соревнования**	**4**	**-**	**4**	Выполнение нормативов техники. Испытания в технике спарринг.
	ИТОГО	**216**	**10**	**206**	

Содержание учебного плана 3 года обучения

1. **Раздел: Знакомство с объединением**

1.1. Тема: Введение в программу. Инструкция по технике безопасности

*Теория:*Введение в образовательную программу. Знакомство с кружком, планом его работы. Меры безопасности на тренировках и соревнованиях. Форма и одежда обучающихся, состояния их здоровья и самочувствия.

2. **Раздел: Теоретическая подготовка**

Теория: Личная гигиена. Здоровое питание. Последствия неправильного питания. Питьевой режим. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

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 культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

Правила соревнований по кикбоксингу. Разрешенные удары. Запрещенные удары. Форма кикбоксера. Продолжительность боя. Команды рефери на ринге. Жесты рефери на татами. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация.

3. **Раздел: Общая физическая подготовка (ОФП)**

Практика: ***Общеразвивающие упражнения***

- бег на месте в максимальном темпе, «челночный» бег, бег с ускорениями, прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков, эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью;
- комплексы упражнений с отягощениями, сгибание и разгибание ног под прямым углом на гимнастической стенке, сгибание и разгибание рук, поочередное приседание на правой и левой ноге, сгибание и разгибание туловища, подтягивания, приседания в различном темпе;
- упражнения с мячами, повороты, передвижения с предметом на голове;
- комплексы гимнастических упражнений, выполняемых с большой амплитудой движения, на подвижность суставов, на растяжение и расслабление мышц, «мосты», «полушпагаты», упражнения с гимнастическими палками.

Спортивные игры

- футбол, баскетбол, русская лапта.
- упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмеркой» (с максимальной и изменяющейся скоростью передвижения); бег с чередованием передвижения лицом и

спиной вперед;

- упражнения с мячом: ведение мяча внутренней частью подъема стопы (по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой»), внешней частью подъема стопы («змейкой» меду стойками), ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы (по прямой, по кругу, между стоек, «змейкой»), ведение мяча по прямой с изменяющейся скоростью;удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы (с места и разбега), удар серединой подъема стопы с разбега по неподвижному мячу, удар по мячу с разбега после отскока от земли, после ведения, удар по мячу с поворотом; удар по мячу пяткой; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; приземление летящего мяча;

- спортивные игры: мини-футбол, футбол по упрощенным правилам, футбол по правилам, русская лапта по упрощенным правилам.

Подвижные игры

- на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, ориентировка в пространстве («Пятнашки», «Белые медведи», «Невод», «Пустое место», «Третий лишний» и т.п.);

- на закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Развитие скоростно-силовых способностей («Прыгающие воробышки», «Волк во рву», «Удочка», игры со скакалкой);

- на закрепление и совершенствование метаний на дальность, и меткость («Кто дальше бросит», «точный расчет», «Метко в цель»)

- игры с мячами (разного размера, веса, спортивные игры с использованием мяча);

- на комплексное развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.

Кроссовая подготовка

- бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности;

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха;

- кросс по переменной местности;

- повторный равномерный бег с финальным ускорением;

- преодоление полосы препятствий.

Развитие силы (силовая подготовка)

- Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа,

поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений).

- Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера);
- Упражнения на снарядах и со снарядами;
- Упражнения из других видов спорта;
- Подвижные и спортивные игры.

Развитие быстроты (скоростная подготовка)

- Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.
- Подвижные и спортивные игры.

Развитие выносливости

- Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время.
- Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба).
- Подвижные спортивные игры.

Развитие ловкости (координационная подготовка)

- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений.
- Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения.
- Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости

Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнение из других видов спорта (гимнастика, акробатика).

4. **Раздел: Специальная физическая подготовка (СФП)**

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

Специальные упражнения для укрепления суставов.

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 пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости:

упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.

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

Боевая стойка кикбоксера.

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

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию.

Методические приемы 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, удар голенью вперёд, прямой удар ногой, махи вперёд, в сторону, назад.

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

5. **Раздел: Тактико-техническая подготовка**

*Практика:*Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями.Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях. 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 вперёд, назад, в сторону.

6. **Раздел: Выполнение контрольных нормативов**

Практика: Контрольное тестирование выявление результатов освоения техники выполнения заложенной в программе. Учебно-тренировочный спарринг с заданиями.

7. **Раздел: Контрольные соревнования**

Практика: Принять участие в соревнованиях внутри секции. Подготовка к соревнованиям разного уровня.

1.4 Планируемые результаты

Реализация программы соответствует поставленным задачам. Так после

прохождения обучения обучающиеся:

- получат удовлетворение своих индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- у обучающихся сформируется устойчивый интерес и потребность к занятиям физической культурой и спортом.
- воспитанникам будут созданы условия для формирования навыков здорового и безопасного образа жизни.
- обучающиеся овладеют разносторонними двигательными навыками и умениями, повысят уровень общей и специальной физической подготовки, будут способны проявлять черты спортивного характера.
- обучающиеся получат начальные навыки в кикбоксинге.

личностные результаты - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма.

предметные результаты –

- Овладение специальной терминологией;
- Знание истории кикбоксинга;
- Знание основных видов профилактики заболеваний и травм;
- Правильность выполнения различных физических упражнений;
- Выполнение основных технико-тактических упражнений;
- Правильное распределение своих сил для выполнения физических нагрузок;
- Поддерживание уровня физической подготовленности.

Раздел 2. Организационно-педагогические условия

2.1 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- татами (напольное покрытие)
- лапы боксерские – 5 пар;
- груши боксерские насыпные (наливные) – 8 шт
- щиты – 10 шт
- скакалки — 10 шт
- гантели 0,5-2 кг — 5 пар
- мячи набивные 1,5-4 кг — 6 шт
- штанга (блины по 10 кг- 2 шт/15 кг-2 шт) - 2 шт
- гимнастический мяч – 1 шт
- боксерский пояс для отработки ударов – 1 шт

2.Учебно-методическое и информационное обеспечение

При подготовке к занятиям и для самообразования используются материалы:

1. Галкин П.Ю. Направленность методики тренировки боксеров на развитие готовности к выбору тактики боя: Автореф. диск. канд.пед.наук. - Челябинск. - 2012.- С.34-79.
2. Галкин П.Ю. Технико - тактическая характеристика боксеров высокой квалификации // Проблемы оптимизации учебно-воспитательного процесса в ИФК:Материалысообщ. Науч.- метод. Конф. 25 лет ЧГИФК - Челябинск.- 2011.-С.3-13.
3. Галкин П.Ю., Романов Ю.Н. Тактика ведения боя в боксе // Спорт и личность:Материалымежд .науч.- прак.конф. - Челябинск.-2010.-С.2-16.
4. Галочкин Г.П., Ефремов А.К., Санников В.А. Тактическая подготовка спортсменов в единоборствах: Учеб.пособ. - Воронеж.- 2012.-С.256-280.
5. Головихин Е.В Программа по кикбоксингу //Ульяновск.- 2011.-С. 11-124.
6. Головихин Е.В. Степанов С.В. Учебно-методическое пособие. «Особенности организации учебно-образовательного процесса и построения тренировок со спортсменами высокого класса в полноконтактных видах кикбоксинга». Ульяновск.- 2010.-С.34-60.
7. Джероян Г.О., Худадов Н.А. Тактическая подготовка боксера // Бокс:

Ежегодник. -М..- 2011.-С.2-3.

8. Еганов В.А. Тест выявления индивидуальных особенностей кикбоксера /

9. Методические рекомендации для спортсменов и тренеров по кикбоксингу.- Челябинск: УралГАФК. - 2010.-С.22-50.

10. Иванов А. Кикбоксинг. - Киев: Книга - Сервис, Перун.- 2011.-С.166-193.

11. Подойницын В.В. Бокс, кикбоксинг: лайт-контакт, фул-контакт, фул-лоу кик:Начальное обучение. Спортивное совершенствование. - Новосибирск. 2000.- С.421-478.

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Для более успешного выполнения данной программы необходимы контрольные точки, позволяющие корректировать содержание программы в течение года. Проверка результативности проводится 2 раза в год: сентябрь, май.

Диагностика проводится по следующим методикам:

- сдача ОФП (общая физическая подготовка) тестов;
- сдача СФП (специальная физическая подготовка) тестов;
- анализ деятельности (проведение аттестации на пояса);
- наблюдение ребенка на всех этапах занятия;
- выступление детей на соревнования различного уровня.

Форма подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по годам обучения: контрольные занятия по выполнению нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Виды контроля		
Время проведения	Цель проведения	Форма контроля
начале учебного года (сентябрь- октябрь) для группы СО первого года обучения.	Определение начального уровня развития обучающихся, их физических способностей	Тестирование по ОФП
Текущий контроль		
В течении всего учебного года	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности обучающихся к освоению нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности воспитанников в обучении. Выявление обучающихся, которые отстают, либо	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольные занятия, самостоятельная работа в ходе учебно-тренировочного занятия, соревнования.

	опережают других в обучении. Подбор наиболее эффективных средств и методов обучения.	
Промежуточный контроль		
1 раз в полугодие	Определение результатов обучения: уровень ОФП	Контрольное тестирование.
В конце учебного года		
В конце учебного года (апрель май)	Определение изменения уровня физического развития обучающихся, технического совершенствования. Ориентирование обучающихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение. Получение сведений для совершенствования	Тестирование по ОФП

Основными критериями оценки являются:

1. Регулярность посещения занятий;
2. Положительная динамика развития физических качеств у занимающихся;
3. Освоение теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены, самоконтроля;
4. Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Методические указания к выполнению контрольных упражнений

Контрольное тестирование по ОФП осуществляется в начале и конце учебного года, перед тестированием проводится разминка.

Комплекс **контрольных упражнений по ОФП** включает следующие тесты:

- Бег на 30 м.(60 м). Выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

- Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

- Бег на 1000 м.(500 м.) проводится на дорожке стадиона или в естественных условиях. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

- Челночный бег 3х10 метров выполняется в спортивном зале на половине волейбольной площадки. Количество участников в одном забеге - не более 2 человек. Каждому учащемуся предоставляется 2 попытки подряд. По команде «Приготовиться!» учащиеся подходят к линии старта (как правило, это середина волейбольной площадки) и принимают положение высокого старта по направлению к лицевой линии, где напротив каждого учащегосялежат два бруска 50х50х100 мм на расстоянии 100 мм друг от друга. Покоманде «Марш!» учащиеся бегут к лицевой линии, берут каждый по одному бруску (не затронув второй), поворачиваются и бегут обратно. Подбежав к линии «старт-финиш», кладут на нее (или за нее) брусок (бросать нельзя!), разворачиваются и бегут за оставшимся бруском. Подбежав к линии, берут свой второй брусок, разворачиваются, бегут к линии «старт-финиш» и, не снижая скорости, пересекают ее с бруском в руках. Время выполнения челночного бега каждым учащимся фиксируется с точностью до 0,1 сек. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

- Подтягивание в висе на высокой перекладине (низкой в висе лежа)выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому учащемуся предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивание и другие движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок учащегося находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах.

- Наклон туловища вперед из положения стоя. Гибкость определяется при наклоне туловища вперед со скамейки (ноги прямые) путем замера линейкой с точностью до 1 см. положения относительно опоры кончиков пальцев рук, опущенных вниз. Выполняются 3 наклона вперед с постепенно увеличивающейся амплитудой, на четвертом регистрируется результат в течение 5 секунд.

Таблица определения уровня развития физических качеств обучающихся

Определяемые способности	Контрольные упражнения	Возраст	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
			юноши				**девушки**	
скоростные	Бег 30 м/с	7-10 лет	7.5- 6.6	7.3-5.6	5.6и ниже	7.6-6.6	7.5-5.6	5.8и ниже
		11-15 лет	6.3-5.5	5.0-4.5	6.4 и ниже	6.4-6.0	6.3-5.3	
		16-17 лет	5.2-5.1	5.0-4.7	4.4 и ниже	6.1 и ниже	5.9-5.3	

Координационные	Челночный бег 3х10м.с	7лет-10лет	11.2-9.9	10.0-9.0	9.9 и ниже	11.7-10.4	10.7-9.5	9.7 и ниже
		11-15 лет	9.7-8.6	9.3-8.0	8.3 и ниже	10.0-9.7	9.6-8.8	8.8 и ниже
		16-17 лет	8.2-8.1	8.0-7.5	7.3 и ниже	9.7-9.6	9.3-8.7	8.4 и ниже
скоростно силовые	Прыжок в длину с/м,,ме	7-10 лет	100-130	140-160	165 и выше	90-120	125-155	155 и выше
		11-15 лет	145-175	165-205	200 и выше	130-155	155-185	190 и выше
		16-17 лет	180-190	195-220	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
выносливость	бег 500 м (мин)	7-10 лет	Без учета времени					
		11-15 лет	2.50-2.15	2.30-2.00	2.15-1.50	3.00-2.25	2.35-2.15	
		16-17 лет	2.00	1.40	1.30	2.50	2.20	
гибкость	наклон вперед из положения сидя, см	7-10 лет	1 -2	3-6	9,0 и выше	2 -3	6-10	12,5 и выше
		11-15 лет	2-4	6-10	10 и выше	4-7	8-14	15 и выше
		16-17 лет	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-17	20 и выше
силовые	подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), на низкой перекладине из виса лежа (дев.) количество раз.	7-10 лет	1	2-4	4 и выше	2 -4	4-13	
		11-15 лет	1-3	4-7	6 и выше	4-5	10-15	
		16-17 лет	4-5	8-10	11 и выше	6	13-15	

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальнойфизической подготовки.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
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)

Ведение документации при подведении итогов: протоколы сдачи контрольных нормативов, данные контрольных учебно-тренировочных занятий, протоколы соревнований.

2.3 Методические материалы

Спортивная тренировка является одной из специфических форм воспитания, главным образом физического. Она строится согласно закономерностям спортивной специализации и этим отличается от других видов физического воспитания.

Занятия проводятся, соблюдая педагогические принципы спортивной тренировки: всесторонность, сознательность, постепенность, повторность, индивидуализацию.

Принцип всесторонности предусматривает: гармоничное развитие мускулатуры, отличную работоспособность сердечно сосудистой, дыхательной и других систем и органов, умение координировать движение, высокий моральный и культурный уровень спортсмена, развитие у них разносторонних волевых качеств.

Принцип сознательности - один из ведущих в спортивной тренировке. Спортсмен должен отчетливо понимать задачи тренировки, уметь анализировать свою подготовку. Год от года накапливая спортивный опыт, он обязан систематически и упорно добиваться все более высоких результатов. Без сознательного, активного отношения к занятиям нельзя достигнуть успеха в велосипедном спорте.

Принцип постепенности предусматривает равномерное повышение нагрузки, объема и интенсивности упражнений и является важным условием правильно организованной подготовки.

Принцип повторности применяется при выполнении движений или действий с целью развития определенных качеств. Особо важное значение в тот период также приобретает правильное сочетание тренировок и отдыха.

Принцип индивидуальности выдвигает необходимость индивидуального подхода к каждому занимающемуся.

Общепедагогические методы: словесные методы, применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение, демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий занимающихся, тактических схем на макетах игровых площадок и полей и др.; применение простейших ориентиров, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние

и др.

Среди методов, направленных преимущественно на совершенствование физических качеств, выделяют две основные группы методов — непрерывные и интервальные. Непрерывные методы характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. Интервальные методы предусматривают выполнение упражнений как с регламентированными паузами, так и с непроизвольными паузами отдыха.

При использовании этих методов упражнения могут выполняться как равномерном (стандартном), так и в переменном (вариативном) режиме. При равномерном режиме интенсивность работы является постоянной, при переменном — варьирующей. Интенсивность работы от упражнения к упражнению может возрастать (прогрессирующий вариант) или неоднократно изменяться (варьирующий вариант).

Непрерывные методы тренировки - применяется в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

Равномерный метод - характеризуется выполнением физических упражнений в течении относительно длительного времени с постоянной интенсивностью. Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью.

Переменный метод - отличается от равномерного последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения, путём изменения скорости, темпа, ритма, амплитуды движения.

Интервальный метод - характеризуется выполнением серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными произвольными паузами отдыха.

Повторный метод - характеризуется многократным повторением упражнений с определённым и направленным интервалом отдыха, при условии достаточно полном восстановлении работоспособности спортсмена.

Метод круговой тренировки - характеризуется выполнением специально подобранного комплекса физических упражнений с использованием ряда методов. Этот метод сопряжённого развития физических качеств и совершенствования навыков.

Игровой метод используется в процессе спортивной тренировки не только для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности

в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, находчивость, быстрота ориентировки, самостоятельность, инициатива.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

Средства тренировки применяемые в подготовке юных кикбоксеров:

Основные средства:

- Подвижные игры и игровые упражнения.
- Общеразвивающие упражнения.
- Элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты).
- Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.
- Метание (легкоатлетических снарядов, набивных теннисных мячей и др.).
- Скоростно - силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов).
- Гимнастические упражнения для силовой и скоростно - силовой подготовки.
- Введение в школу техники кикбоксинга.
- Комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год	2 год	3 год
Продолжительность учебного года, неделя		36	36	36
Количество учебных дней		108	108	108
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	13.09.2021-31.12.2021	13.09.2021-31.12.2021	13.09.2021-31.12.2021
	2 полугодие	12.01.2022-31.05.2022	12.01.2022-31.05.2022	12.01.2022-31.05.2022
Возраст детей, лет		7-17	7-17	7-17
Продолжительность занятия, час		2	2	2

Режим занятия	3 раза/нед	3 раза/нед	3 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час	216	216	216

2.5 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Дата
	Сентябрь	
1	«Недели безопасности» - встреча с сотрудниками ГИБДД, беседа на тему: «Профилактика травматизма и несчастных случаев с детьми на дорогах».	20.09-24.09.2021
2	Беседа «Первая помощь пострадавшему при пожаре»	29.09.2021
	Октябрь	
1	Круглый стол для родителей «Методы воспитательной работы с начинающим спортсменом».	11.10.2021
2	Беседа «Компьютер – друг или враг»	26.10.2021
	Ноябрь	
1	Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта».	17.11.2021
	Декабрь	
1	Показательные выступления в празднике «Новый год»	28.12.2021
2	Беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду»	30.12.2021
	Январь	
1	Дискуссионная встреча для родителей «Как уберечь ребенка от наркотиков»	20.01.2022
	Февраль	
1	Беседа «Питание и его значение для сохранения здоровья»	16.02.2022
	Март	
1	Участие во всероссийской акции «Спорт против наркотиков».	09.03.2022
2	Беседа «Кем ты хочешь стать в будущем»	23.03.2022
	Апрель	
1	Встреча специалистов здравоохранения с подростками с целью профилактики курения, наркомании и алкоголизма среди несовершеннолетних.	13.04.2022
2	Беседа «Уважай старших».	27.04.2022
	Май	
1	Спортивно-развлекательная программа «Веселые старты», в честь Дня Победы	09.05.2022

Список литературы

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС. 1985, с.192, с ил. 8.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977.

3. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.- М.: ФиС, 1980.

4. Готовцев П.И., Дубровский В.И Самоконтроль при занятиях физической культурой. - М.: ФиС, 1984.

5. Зациорский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2-ое. - М.: ФиС, 1976, с.201-208.

6. Физическая культура в школе. 1997, № 3, с.2-8.

7. Матвеев А.П. Главные физические качества. Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических институтов. - М.: Просвещение, 1991.

8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. - М.: ФиС, 1977.

9. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. - М.: ГЦОЛИФК, 1972.

10. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.- М.: ФиС, 1991, с.543.

11. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов физической культуры. - М.: Физическая культура и спорт, 1987, с.127.

12. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. М.: ФиС, 1991, с.223.