

Оглавление

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Пояснительная записка. | 3 |
| 2. | Нормативная часть | 6 |
| 2.1. | Общая характеристика системы подготовки | 7 |
| 2.2. | Требования к организации учебно-тренировочного процесса | 7 |
| 2.3. | Учебный план | 9 |
| 3. | Методическая часть | 10 |
| 3.1. | Программный материал занятий на спортивно-оздоровительном этапе | 11 |
| 3.1.1. | Теоретическая часть | 11 |
| 3.1.2. | Практическая часть | 12 |
|  | Общая физическая подготовка | 12 |
|  | Специальная физическая подготовка | 13 |
|  | Технико-тактическая подготовка | 14 |
| 3.1.3. | Восстановительные средства и мероприятия | 14 |
| 3.1.4 | Педагогический и врачебный контроль | 14 |
| 4. | Условия реализации программы | 17 |
| 4.1. | Материально-техническое обеспечение | 17 |
| 4.2 | Информационное обеспечение | 18 |
| 5. | Список литературы | 19 |

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта кикбоксинг МБУ ДО «ДЮСШ «Вымпел» разработана в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 № 273 — ФЗ; Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (СанПин 2.4.4.3172-14): Приказом Министерства спорта Российской Федерации № 730 от 12 сентября 2013 г. «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»; Уставом Учреждения и другими локальными актами Учреждения.

В данной программе пред­ставлены модель построения системы подготовки, план построения тренировочного процесса спортивно - оздоровительной группы, тренировочные занятия разной на­правленности. В документах определена общая последовательность изу­чения программного материала, контрольные и переводные нормативы, вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подго­товки по кикбоксингу, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники кикбоксинга, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях (по личному согласию учащегося и по рекомендации тренера-преподавателя). Особенностью планирования программного материала явля­ется сведение возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годично­го цикла тренировки.

*Цель обучения*: оздоровление воспитанников путем занятий кикбоксингом, приобщение к здоровому образу жизни.

*Задачи:* начальное обучение техники кик-боксинга; обеспечение физической подготовленности и освоение занимающихся, техникой кикбоксинга; развитие интереса и потребности к занятиям физической культуры; воспитание коммуникативных, моральных качеств воспитанников.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражаю­щих тот или иной вид подготовки кикбоксеров: теоретическую, физиче­скую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстано­вительных мероприятий, проводимых в обяза­тельном порядке, в пределах объема учебных часов, в зависимости от обучения, пере­чень основных мероприятий по воспитательной работе, а также конт­рольные и переводные нормативы.

*Организационно-методические указания:*

Занятия по кик- боксингу могут проводиться с отступлением по возрасту в ту или иную сторону. Подготовка и обучение обучающихся строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) *принципов* воспитывающего обучения: *сознательности и активности* занимающихся, *наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования.*

- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе обучения.

- стремиться к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдавать предпочтение упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения.

- поиск средств, позволяющих решать одновременно насколько задач (например, сочетание физической и технической подготовки).

- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Основными показателями выполнения программных требований, по уровню подготовленности обучающихся являются: выполнение контрольных нормативных требований по общей и специальной подготовке.

*Цель программы*: увеличение двигательной активности детей дошкольного и школьного возраста, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни, содействие всестороннему развитию личности ребенка посредством формирования физической культуры и подготовка к переходу на этап спортивной подготовки.

Настоящая программа разработана на основе практических рекомендаций по составлению образовательных программ. Выполнение программы обеспечивает решение следующих *взаимосвязанных задач:*

*Оздоровительные задачи:*

* укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей, повышение работоспособности обучающихся развитие и коррекция двигательных качеств;
* повышение физической и умственной работоспособности;
* обучение приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа, изучение вариантов закаливания);
* снижение заболеваемости.

*Образовательные задачи:*

* изучение упражнений развивающего характера;
* ознакомление с *техникой* выполнения комплекса упражнений;
* развитие технико-тактического мышления;
* знакомство и изучение основ гигиены, медицины, физической культуры и спорта;
* формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни;
* получение первичных знаний по истории бокса.

*Воспитательные задачи:*

* развитие эмоционально-волевой сферы обучающихся; формирование потребности в здоровом образе жизни; содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
* становление основ спортивной этики и эстетики бокса;
* социализация детей и подростков.

*Развивающие задачи:*

* развитие основных физических качеств: силы, ловкости, скорости, выносливости, быстроты реакции, гибкости.

Настоящая программа состоит из двух частей.

Первая часть программы - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, теоретической, общефизи­ческой подготовке, специально-физической, технико-тактической и подготовке, систему участия в соревнованиях.

Вторая часть программы - методическая, которая включает учеб­ный материал по основным видам подготовки, его распределение по часам я и в годичном цикле, рекомендации по объему трениро­вочных и соревновательных нагрузок, содержит практические матери­алы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировоч­ных занятий, организации медико-педагогического и психологического контроля и управления.

2.Нормативная часть программы

2.1.Общая характеристика системы подготовки кикбоксеров

В программе выделен один этап спортивной подготов­ки – спортивно-оздоровительный этап. На этом этапе осуществля­ется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направ­ленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники кикбоксинга, выполнение контрольных нормативов.

2.2.Общие требования к организации учебно-тренировочной работы

На основании нормативной части программы в МБУ ДО «ДЮСШ «Вымпел» разрабатывается план подготовки спортивно-оздоровительной группы с учетом имеющихся условий.

1. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся на следующие этапы обучения или повторение обучения на этапе СОГ обуславливаются выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

2. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы.

3. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка явля­ется максимальной.

*Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Год обучения | Минимальн. возраст для зачисления | Минимальн.  /максимальное число  обучающихся в группе | Кол-во учебных  часов в неделю | Требования по физической и технической подготовке |
| Спортивно-оздоровительный этап | 1-й | 10 | 15-30 | 6 час | Выполнение нормативов ОФП и СФП |

*Модель построения тренировки кикбоксеров*

|  |  |
| --- | --- |
| Компоненты подготовки | Спортивно-оздоровительный этап |
| Спортсмены | Новички 10-17 лет, годные по состоянию здоровья и допущенные врачом |
| Группы подготовки | Спортивно-оздоровительная группа |
| Педагоги | Специалисты, владеющие методами отбора начальной подготовки и формирования мотивации и устойчивого интереса к регулярным систематическим занятиям кикбоксингом |
| Технико-тактическая подготовка | Формирования основ ведения единоборства; овладение основными элементами техники кикбоксинга, играми с элементами единоборства |
| Основные методы тренировки | Игровой, равномерный, повторный |
| Формы организации тренировочного процесса | Групповые учебные и учебно-тренировочные занятия комплексной направленности |
| Цель подготовки | Привлечение детей к регулярным систематическим занятиям физической культурой и избранным видом спорта, формирование устойчивого интереса к занятиям кикбоксингом |
| Основные задачи по видам подготовки: | |
| - нравственное воспитание  - теоретическая подготовка  - психологическая подготовка  - физическая подготовка | Формирование ценностного отношения к спорту; формирование нравственных качеств: трудолюбия, добросовестности, сознательности, дисциплинированности, организованности; воспитание чувства коллективизма и товарищества, культуры поведения  Формирование знаний о виде спорта, его месте и значении в системе физического воспитания, правилах соревнований, содержании и организации занятий по кикбоксингу  Формирование мотивации к занятиям кикбоксингом, воспитание волевых качеств  Укрепление здоровья и всесторонне физическое развитие на основе широкого применения общеподготовительных упражнений |
| Питание | Своевременное и разнообразное |
| Средства восстановления | Педагогические – прогулки, плавание, игры на свежем воздухе; физиотерапевтические – душ, баня |
| Медицинское и научно-методическое обеспечение | Этапное медицинское и педагогическое обследование физического развития и физической подготовленности |
| Система контроля:  - организации системы подготовки | Наполняемость учебных групп, систематичность и посещаемость занятий |
| - физической подготовки | Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке в соответствии с требованиями программы |
| - технико-тактической подготовки | Степень овладения основами ведения единоборства, элементами техники кикбоксинга, играми с элементами единоборства, предусмотренными программой |
| Ожидаемые результаты | Комплектование учебных групп для следующего этапа подготовки; всестороннее гармоническое развитие детей, овладение основами ведения единоборства; выполнение контрольных и переводных нормативов |

*Прогнозируемый результат*

*По общей физической подготовке: в*  течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения (кон­трольные нормативы представлены в нормативной части программы).

*По специальной физической подготовке: в*ыполнение на оценку специальных упражнений кикбоксера и сдача контрольных нормативов.

*По технико-тактической подготовке:*

* Знать и уметь выполнять основные элементы техники в соответствии с программным материалом.

*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, соответствующий году обучения.

2.3 Учебный план

Учебно-тренировочный процесс организуется в течении всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 43 недели (258 часов).

Основные формы организации тренировочного процесса:

-групповые тренировочные занятия,

-индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях,

-самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам,

-тренировочные сборы,

-участие в соревнованиях и иных мероприятиях,

-медико-восстановительные мероприятия.

План тренировочных занятий составлен в академических часах. В таблице указано соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| п/п | Раздел подготовки | Кол-во часов в год |
|  | Теоретическая подготовка | 22 |
|  | Общая физическая подготовка | 120 |
|  | Специальная физическая подготовка | 74 |
|  | Технико-тактическая подготовка | 34 |
|  | Контрольно-переводные испытания | 4 |
|  | Медицинское обследование | 4 |
|  | Всего | 258 |

3.Методическая часть

Кикбоксинг – вид спортивного единоборства, правилами которого разрешены удары руками и ногами с использованием в экипировке боксёрских перчаток ([тайский бокс](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B0%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%B1%D0%BE%D0%BA%D1%81), [шутбоксинг](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BA%D1%81%D0%B8%D0%BD%D0%B3), [саньда](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D0%BD%D1%8C%D0%B4%D0%B0), [сават](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D1%82) и пр.).

Кикбоксинг зародился в 1960-х годах. Подразделяется на американский кикбоксинг (фулл-контакт, фулл-контакт с лоу-киком, семи-контакт, лайт-контакт, кик-лайт), японский кикбоксинг ([формат К-1](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A-1_(%D0%BA%D0%B8%D0%BA%D0%B1%D0%BE%D0%BA%D1%81%D0%B8%D0%BD%D0%B3))), сольные композиции (музыкальные формы).

Разделы кикбоксинга:

Поинтфайтинг (Ограниченный контакт)

Раздел кикбоксинга, в котором запрещены сильные, акцентированные удары руками и ногами. Из-за этих ограничений темп боя выше, чем в фулл-контакте. Победа присуждается спортсмену, продемонстрировавшему лучшую технику работы рук и ног и, соответственно, нанесшему большее количество ударов ногами и руками. Поединок носит прерывистый характер, так как после проведения чистого удара рукой или ногой судья останавливает бой и начисляет очки.

Лайт-контакт (Лёгкий контакт)

Раздел кикбоксинга, для которого характерно запрещение сильных ударов (за исключением, когда соперник неожиданно пошел на удар), при этом засчитывается нокаут или нокдаун (если он есть), но очки при этом не засчитываются. Предпочтение отдается ударам ногами, и выше всего из них оцениваются прыжковые удары. В отличие от семи-контакта, в этом стиле бойцы не останавливаются после нанесения удара. Судьи засчитывают очки за каждый удар, достигший цели.

Фулл-контакт (Полный контакт)

Раздел кикбоксинга, в котором удары ногами и руками наносятся без ограничений силы, в полный контакт. Как и в боксе, отсчитываются нокдауны и нокауты.Удары ногами разрешены только выше пояса.

Фулл-контакт с лоу-кик

Раздел кикбоксинга, в котором разрешается наносить удары ногами по внешней и внутренней стороне бедра, а также лоу-кик в колено, икроножную мышцу и в голеностоп (получится удар с подсечкой «выбивание одной из опорных ног»).

Сольные композиции

Раздел кикбоксинга, в котором соревнования, проводимые под музыку, включают в себя три вида. Композиции выполняются в «жёстком» стиле, в «мягком» стиле и с предметами, включая в себя фрагменты традиционных комплексов формальных упражнений восточных единоборств. Композиции в «жёстком» стиле воспроизводят характерную пластику «боя с тенью» традиционных восточных единоборств, таких, как карате — до, тхэквондо и другие. Композиции в « мягком» стиле базируются на технике такого восточного единоборства, как ушу. Композиции с предметами выполняются как «бой с тенью» с любым холодным оружием — мечом, ножом, палкой, нунчакой, серпом, булавой и т. д.

3.1 Программный материал занятий в спортивно-оздоровительных группах.

3.1.1 Теоретическая часть

1. Физическая культура и спорт в России и мире.

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. История развития кикбоксинга

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

3. Краткие сведения о строении и функциях организма

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.

4. Гигиенические знания и навыки

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

5. Врачебный контроль, самоконтроль

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

6. Психологическая, волевая подготовка кикбоксёра. Морально-волевой облик спортсмена.

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

8. Правила соревнований

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.

9. Оборудование и инвентарь

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

3.1.2. Практическая часть

 Общая физическая подготовка

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег под гору. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание, обучение плаванию, игры на воде. Основное направление развитие общей гибкости и ловкости.

 Специальная физическая подготовка

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 (обязательно учитывать пол)*

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

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

*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 боксера и 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.

Технико-тактическая подготовка

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.

Восстановительные средства и мероприятия

Восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающихся, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

2.7. Педагогический и врачебный контроль

Педагогический контроль

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности юных спортсменов. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Задачи педагогического контроля - учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности обучающихся, выявление возможностей достигнуть запланированного результата, оценка их поведения на соревнованиях. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные испытания (тесты), характеризующие различные стороны подготовленности обучающихся.

*Контрольные (контрольно – переводные) нормативы по кик-боксингу*

*Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.*

*Челночный бег 3\*10 м.* В забеге могут участвовать один или два учащихся. Перед началом на линию старта кладут два кубика. По команде «На старт» участник подходит к линии старта. По команде «Внимание» наклоняется вперед и берет один кубик. По команде «Марш» бежит к линии финиша, кладет кубик за черту, возвращается быстро за вторым и кладет его также за линию финиша. Секундомер включается по команде «Марш»и выключается в момент касания пола вторым кубиком. Бросать кубики не разрешается. Результат фиксируется с точностью до 0,1 сек.

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

*Сгибание рук в упоре лежа*. Выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в И.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

*Толчок набивного мяча руками* из положения боевой стойки сильнейшей и слабейшей рукой, толчок выполняется с места.

*Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке по кик- боксингу*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения (единицы измерения) | Легкие веса | | Средние веса | | Тяжелые веса | |
| контрол. | перевод. | контрол. | перевод. | контрол. | перевод. |
| Челночный бег 3 \*10 метров | 9,3 | 9,2 | 9,4 | 9,3 | 9,5 | 9,4 |
| Прыжки в длину с места | 171 | 174 | 171 | 174 | 171 | 174 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 25 | 27 | 27 | 30 | 25 | 27 |
| толчок набивного мяча  - сильнейшей рукой  - слабейшей рукой | 2,5  2,0 | 3,0  2,5 | 2,5  2,0 | 3,0  2,5 | 3,5  2,5 | 3,5  2,8 |

Врачебный контроль

Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

4.Условия реализации программы

Для реализации программы необхолимо наличие материально-технического и информационного обеспечения.

4.1 Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение соответствует требованиям Федерального государственного стандарта по кикбоксингу.

### Оборудование и спортивный инвентарь для прохождения подготовки кикбоксеров

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий треб./имеется |
| 1. | Ринг боксерский | комплект | 2/2 |
| 2. | Мешок боксерский | штук | 3/3 |
| 3. | Мешок кикбоксерский (малый 20 кг, средний 40 кг, большой 70-90 кг) | комплект | 3/3 |
| 4. | Груша на растяжках (вертикальная) | штук | 6/2 |
| 5. | Лапы боксерские | штук | 16/10 |
| 6. | Макивара | штук | 10/2 |
| 7. | Лапы-ракетки | штук | 16/10 |
| 8. | Настенная подушка кикбоксерская | штук | 4/4 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь | | | |
| 9. | Резинки-канаты (эспандеры) | комплект | 8/8 |
| 10. | Скакалка гимнастическая | штук | 16/16 |
| 11. | Скамейка гимнастическая | штук | 4/4 |
| 12. | Стенка гимнастическая | штук | 4/8 |
| 13. | Мат гимнастический | штук | 5/5 |
| 14. | Утяжелители для рук 2, 5 кг | комплект | 16/16 |
| 15. | Утяжелители для ног 1, 2, 3, 5 кг | комплект | 16/16 |
| 16. | Зеркало (0,6 x 2 м) | штук | 4/4 |
| 17. | Мяч волейбольный | штук | 5/6 |
| 18. | Мяч баскетбольный | штук | 5/5 |
| 19. | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 5/8 |

### Обеспечение спортивной экипировкой

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий треб./имеется |
| Спортивная экипировка | | | |
| 1. | Шлем кикбоксерский | штук | 16/16 |
| 2. | Эластичные бинты для рук | штук | 16/16 |
| 3. | Перчатки боксерские снарядные | пар | 12/12 |
| 4. | Перчатки боксерские | пар | 12/12 |

4.2 Информационное обеспечение программы

*Дидактическое обеспечение образовательного процесса:* учебно-демонстрационные плакаты; видеокассеты по технико-тактической подготовке;

*Технические средства обучения:* аудио- и видеоаппаратура с комплектом аудио-видеокассет; телеаппаратура.

5. Список литературы

1. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/А.О. Акопян и др. – М.: Советский спорт, 2005. – 71 с.

2. Бокс. Энциклопедия// Составитель Н.Н. Тараторин. – М.: Терра спорт, 1998. – 232 с.

3. Клещев В.Н. Кикбоксинг: Учебник для вузов/В.Н. Клещев. – М.: Академический проект, 2006. – 288 с.

4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов/Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.

5. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М.: 1995. – 37 с.

6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863 с.

7. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов/В.Н. Платонов. – М.: ФиС, 1986. – 286 с., ил.

8. Теория и методика бокса: Учебник// Под общ.ред. Е.В. Калмыкова. – М.: Физическая культура, 2009. – 272 с.

9. Теория и методика спорта: Учебное пособие для училищ олимпийского резерва. – М.: 1977. – 416 с.

10. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов/ Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.

11. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг от 14 июня 2014 года № 449 – М.: Минспорт РФ, 2014. – 22 с.

12. Филимонов В.И. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств)/В.И. Филимонов, Р.А. Нигмедзянов. – М.: ИНСАН, 1999. – 416 с