

**Оглавление**

1. [ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ 3](#_TOC_250016)
2. [ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ](#_TOC_250015) 4
	1. [Характеристика вида спорта и его отличительные особенности](#_TOC_250014) 4
	2. [Сроки реализации этапов программы, возраст лиц проходящих физическую подготовку, наполняемость групп по дополнительной общеразвивающей программе по физической подготовке с элементами спортивных единоборств (кикбоксинг) 5](#_TOC_250013)
	3. [Объем дополнительной общеразвивающей программы по физической подготовке с элементами спортивных единоборств (кикбоксинг) 5](#_TOC_250012)
	4. [Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы](#_TOC_250011) 5
	5. Ожидаемыми результатами освоения программы являются 5
3. [УЧЕБНЫЙ ПЛАН 6](#_TOC_250010)
	1. [Теоретическая подготовка](#_TOC_250009) 6
	2. [Физическая подготовка](#_TOC_250008) 7
		1. [Сенситивные периоды развития двигательных качеств](#_TOC_250007) 8
		2. [Физические качества](#_TOC_250006) 8
4. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ 14
5. [СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫХ ТРЕБОВАНИЙ 1](#_TOC_250005)5
	1. [Комплекс контрольных упражнений](#_TOC_250004) [по тестированию уровню общей физической подготовленности 1](#_TOC_250003)5
	2. [Требования к результатам освоения Программы 1](#_TOC_250002)6
	3. [Критерии оценки выполнения контрольных нормативов](#_TOC_250001) 16
6. [СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ](#_TOC_250000) 18

# 1. Общие положения

Дополнительная общеразвивающая программа по физической подготовке с элементами спортивных единоборств (кикбоксинг) (далее – Программа), разработана с учетом Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта

«кикбоксинг», утвержденной приказом Минспорта России от 05.12.2022 № 1129 «Об утверждении дополнительной образовательной программы по виду спорта «кикбоксинг»», а также следующих нормативно-правовых актов:.

Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Федерального Закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», утвержденным приказом Минспорта от 31.10.2022 № 885 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»»

Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.20 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения отдыха и оздоровления детей и молодежи».

**Программа** направлена на создание дополнительных условий для физического воспитания и развития детей младшего, среднего и старшего школьного возраста;

**Цель программы:** создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей, занимающихся посредствам физической подготовки с элементами спортивных единоборств (кикбоксинг).

# Основные задачи:

* проведение систематических занятий общеразвивающей направленности с элементами из спортивных единоборств (кикбоксинг);
* повышение уровня общей физической работоспособности;
* оптимальное развитие двигательных способностей в том числе элементы спортивных единоборств (кикбоксинг);
* профилактика заболеваемости организма (опорно-двигательный аппарат, сердечно сосудистая система);
* формирование устойчивой мотивации к физкультурно-спортивной деятельности;
* проведение этапного контроля уровня физической подготовленности.

# Принципы построения программы:

1. Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон внеурочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медико- биологического контроля).
2. Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам, чтобы в многолетнем процессе учесть преемственность задач, средств и методов физического развития, объемов и интенсивности нагрузок, рост показателей физической подготовленности.
3. Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

Зачисление лиц в группу, производится по письменному заявлению на имя руководителя (директора) одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача о допуске к тренировочным занятиям по избранному виду спорта.

При приеме детей на обучение по Программе требования к уровню их физической подготовки не предъявляются.

Программа составлена для спортивно-оздоровительного этапа и предусматривает:

* проведение теоретических и практических занятий;
* обязательное выполнение учебно-тематического плана;
* сдачу контрольно-переводных нормативов;
* участие в соревнованиях.

Настоящая программа предназначена для образовательных учреждений, непосредственно связанных с развитием кикбоксинга как вида спорта, так и с формированием здорового образа жизни, имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми и подростками.

Программа может использоваться как в отделениях спортивных школ, так и в других спортивных объединениях кикбоксинга независимо от их организационно-правовых форм.

Кикбоксинг приобщает учащихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха.

Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью решения современных проблем:

* проблема физического и нравственного воспитания учащихся;
* проблема патриотического воспитания детей и подростков в подготовки её к службе в армии;
* проблема занятости детей в форме самореализации созидательного и творческого потенциала;
* проблема профилактики наркомании и алкоголизма;
* проблема сохранения и развития кикбоксинга, как отдельного вида спорта.

**2. Характеристика Программы**

# Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

«Кикбоксинг» (англ. kickboxing, где kick — «удар», boxing — «боксировать») – вид боевых искусств, в котором разрешены удары руками и ногами. В экипировке обязательно присутствуют боксерские перчатки.

«кикбоксинг» является летним неолимпийским видом спорта, на территории Красноярского края является базовым видом спорта.

* 1. Поинтфайтинг дисциплина вида спорта «кикбоксинг», в котором поединок носит прерывистый характер, так как после проведения чистого удара рукой или ногой судья останавливает бой и начисляет очки. Победа присуждается спортсмену, нанесшему большее количество точных ударов ногами и руками. Разрешается подсекать в голеностоп (подсечка).
	2. Лайт-контакт дисциплина вида спорта, в котором запрещено нанесение сильных и акцентированных ударов. В отличие от поинтфайтинга, в этом стиле бойцы не останавливаются после нанесения удара. Судьи засчитывают очки за каждый удар, достигший цели. Разрешается подсекать в голеностоп (подсечка).
	3. Фулл-контакт – дисциплина вида спорта «кикбоксинг», 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. Разрешается подсекать в голеностоп (подсечка).
	4. Фулл-контакт с лоу - киком дисциплина вида спорта «кикбоксинг», в котором разрешается наносить удары ногами по внешней и внутренней стороне бедра, ЗАПРЕЩЕНО бить лоу-кик в колено и наносить удары в икроножную мышцу. Разрешается подсекать в голеностоп (подсечка).
	5. К-1 дисциплине вида спорта «кикбоксинг», в котором разрешается наносить удары коленом и по суставам. Так же, разрешается удар тыльной стороной перчатки с разворота на 360° (бэкфист), как в голову, так и в корпус. К-1 считается самым жёстким разделом в

«кикбоксинге».

# 2.2. Объем дополнительной общеразвивающей программы по физической подготовке с элементами спортивных единоборств (кикбоксинг)

Тренировочный процесс в образовательной организации ведется в соответствии с годовым учебным

(тренировочным) планом (далее – учебный план) рассчитанным на 36 недель.

Начало учебного года 1 сентября Окончание учебного года 31 мая

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы, рассчитывается в академических часах (45 минут) и не может превышать 2 часов.

Перерывы между учебно-тренировочными занятиями составляют 15 мин.

Таблица №2

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наполняемость групп** | **Продолжительность занятий** | **Периодичность в неделю** | **Кол-во часов в****неделю** | **Кол-во недель****в год** | **Кол-во часов в год** |
| 12-20 чел. | 1 час | 3 раза | 3 часа | 36 | 108 часов |

Педагогический процесс подлежит ежегодному планированию позволяющему составить план проведения групповых тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся.

# Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

1. Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом возрастных особенностей занимающихся;
2. Индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися;
3. Участие в спортивно-массовых мероприятиях и иных праздниках;
4. Спортивные соревнования;
5. Контроль уровня физического развития.
6. Восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия;
7. Беседы по теоретическому курсу.

# Ожидаемыми результатами освоения программы являются Образовательные результаты:

* сформировать знания по здоровому образу жизни;
* иметь представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности кикбоксингом;
* владеть техническими элементами и правилами кикбоксинга;
* знать тактические индивидуальные и командные действия;

# Оздоровительные/Развивающие результаты:

* динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
* знать технико-тактические навыки и умения в кикбоксинге;
* владеть физическими и специальными качествами;
* применять полученные знания в соревнованиях;
* поддерживать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества.

# Воспитательные результаты:

* владеть организаторскими навыками и умениями действовать в коллективе;
* владеть чувством ответственности, дисциплинированности;
* иметь потребность к ведению здорового образа жизни.

# Учебный план.

Учебный план – это нормативный документ, включающий: структуру и продолжительность этапов подготовки; перечень разделов подготовки; распределение видов подготовки по годам обучения.

# Задачи реализации Программы на различных ступенях подготовки:

* укрепление состояния здоровья, обучающегося;
* стабильность состава занимающихся,
* регулярность посещения тренировочных занятий;
* динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
* формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культуры;
* освоения основ техники элементов спортивных единоборств

# Учебный план на 36 учебных недель.

Таблица №3

|  |  |
| --- | --- |
| *Виды подготовка и иные мероприятия* | *Количество часов* |
| **Теоретическая подготовка** | **5** |
| **Физическая подготовка:** |  |
| Сила | 7 |
| Скоростно-силовые | 7 |
| Координационные способности (ловкость) | 7 |
| Выносливость (аэробные возможности) | 7 |
| Анаэробные возможности | 6 |
| Быстрота | 6 |
| Равновесие | 6 |
| Гибкость | 6 |
| Техническая подготовка элементов спортивных единоборств(кикбоксинг) (кикбоксинг) | 35 |
| Физкультурно-спортивные мероприятия | 12 |
| Психологическая подготовка | 4 |
| **Количество часов в неделю** | **3** |
| **Количество часов 36 недель** | **108** |

На всех этапах программы, широко используются упражнения из легкой атлетики, футбола, баскетбола, гимнастики и т.п. к тому же, использование в процессе физического воспитания игровых форм, позволяет увеличить благоприятный эмоциональный фон (что способствует формированию устойчивого интереса к процессу физического воспитания).

# Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке, продолжительностью 05-30 мин. или специальных теоретических занятиях продолжительностью 45 мин. органически связана с различными видами подготовки. Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

# Тематический план предметной области «Теоретическая подготовка».

Таблица №4

|  |  |
| --- | --- |
| **тема** | **кол-во часов** |
| №1. История развития спорта | 0.5 |
| №2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе | 0.5 |
| №3. Допинг контроль | 0.5 |
| №4. Основы спортивной тренировки | 0.5 |
| №5. Сведения о строении и функциях организма человека | 0.5 |
| №6. Гигиенические знания, умения и навыки | 0.5 |
| №7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни | 0.5 |
| №8. Основы спортивного питания | 0.5 |
| №9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке | 0.5 |
| №10. Требования техники безопасности при занятиях спортом | 0.5 |
| **Итого часов** | **5** |

# Краткое содержание тем по теоретической подготовке.

**№1. История развития спорта.**

Возникновение и развитие спорта в Мире, в России, в Красноярском крае. Ведущие спортсмены школы, города, страны, мира.

# №2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Социальное значение ФКиС в современном обществе. Социальные функции ФКиС. Современная система физического воспитания, её цели и задачи. Значение спорта и физической культуры в нашей жизни.

# №3. Допинг контроль

Рассказать что такое допинг, как с ним бороться.

# №4. Основы спортивной тренировки.

**№5**. **Сведения о строении и функциях организма человека.**

Краткие сведения о строении организма человека.

# №6. Гигиенические знания, умения и навыки.

Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, зубами и ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция.) Самоконтроль за самочувствием. Гигиена - отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни.

# №7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Общий режим дня, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях. Режим питания и питьевой режим. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой.

# №8. Основы спортивного питания.

Питание. Контроль за количественной полноценностью питания занимающегося. Суточная норма белков, жиров, углеводов. Витамины. Минеральные вещества. Распорядок приёма пищи. Правильный питьевой режим**.**

# №9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Спортивный зал (размеры, подсобные помещения). Уход за оборудованием и инвентарем.

Спортивная одежда и уход за ней. Проверка исправности инвентаря.

# №10. Требования техники безопасности при занятиях спортом.

Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности. Примеры нарушения правил техники безопасности в спортивных сооружениях.

# Физическая подготовка.

***Физическая подготовка –*** педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков и развитие двигательных способностей человека.

Содержанием этого раздела физической подготовки является воспитание физических способностей, необходимых в спортивной деятельности (силовых, скоростных, выносливости и т.д.). Физическая подготовка направлена в то же время на общее повышение функциональных возможностей организма и сопротивляемости к неблагоприятным воздействиям, укрепление здоровья.

# Практические занятия строятся по определённой схеме и состоят из 3 основных частей:

**подготовительной** (или разминки) - подведение ребёнка к интенсивной и объёмной работе, целевая установка на решение образовательно-воспитательных задач, организм постепенно подводится к необходимому уровню функционирования. Сюда включаются общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.); ходьба, бег, спортивные упражнения на внимание и т.п.

**основной** - спортивно-техническое и тактическое обучение, развитие двигательных качеств, а в ряде случаев - проверка уровня подготовленности. Здесь выполняются упражнения из разделов гимнастики, лёгкой атлетики; упражнения на равновесие, преодоление препятствий; проводятся подвижные и спортивные игры.

**заключительной** - проводится для ускорения восстановления воспитанников после нагрузки. Сюда включается ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры. В конце заключительной части подводятся итоги занятия.

В процентном соотношении подготовительная и заключительная части составляют примерно 20-30%

от всего занятия; основная -70-80%.

Каждое занятие должно быть интересным и увлекательным для обучающихся, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры и т.п.)

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

# Сенситивные периоды развития двигательных качеств.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития двигательных способностей.

В таблице представлены сенситивные периоды развития двигательных способностей в процессе многолетней подготовки спортсмена от этапа начальной подготовки до этапа спортивного совершенствования мастерства. За этот период походит качественно различные периоды индивидуального формирования и развития.

# Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств.

Таблица 5

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **морфофункциональные показатели, физические качества** | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Быстрота |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно - силовые |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Выносливость |  | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + |
| Анаэробные возможности |  |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + | + |  | + | + | + | + | + |  |  |  |

# Физические качества.

1. **Сила.**

Сила - это физическое качество необходимо для преодоления внешнего сопротивления или противодействия ему путем мышечных усилий. Развитие силы обеспечивает не только преодоление внешнего сопротивления, но и придает ускорение массе тела и различным применяемым снарядам (что наблюдается, например, при передачах мяча).

# Перечень средств развития силовых способностей.

Таблица 6

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | **Упражнения** |
| **Упражнения на высокой (мальчики) и низкой (девочки) перекладине, для мышц плечевого пояса, грудных, широчайших мышц спины, сгибателей рук** |
|  | Подтягивание хватом сверху |
|  | Подтягивание хватом снизу |
|  | Подтягивание разным хватом |
|  | Подтягивание широким |
|  | Подтягивание широким хватом за голову (мальчики) |
|  | Подтягивание с задержкой в висе на согнутых руках в течение 2−5 секунд |
| **Упражнения для плечевого пояса, спины и брюшного пресса** |
|  | Поднимание прямых илисогнутых ног к перекладине |
|  | Поднимание ног к перекладине попеременно в правую и левую сторону. |
|  | Поднимание прямого тела к перекладине. |
|  | Подъём переворотом. |
| **Упражнения для мышц плечевого пояса, спины и разгибателей рук** |
|  | Подъём силой попеременно на правую и левую руки |
|  | Подъём силой на две руки обычным и глубоким хватом |
| **Упражнения на параллельных брусьях****Упражнения для мышц плечевого пояса, грудных, широчайших мышц спины, разгибателей рук** |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре |
| Сгибание и разгибание рук в размахивании: на махе назадсогнуть руки, на махе вперёд —выпрямить |
|  | Сгибание и разгибание рук хватом жердей изнутри |
| **Упражнения для мышц плечевого пояса, спины и брюшного пресса** |
|  | Поднимание ног в положение«угол» |
| Разведение и сведение ног в положение «угол» |
| «Угол» в упоре, держать 5 — 8секунд |
|  | В положении лёжа на спине поднимание прямых поочередно ног |
|  | Поднимание туловища из положения лежа |
| **Основные средства, которыми развивают силовые способности** |
|  | Упражнения с весом внешних предметов; |
|  | Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа; |
|  | Рывково-тормозные упражнения; |
|  | Статические упражнения в изометрическом режиме. |
| **Дополнительные средства** |
|  | Упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки вверх по ступенькам, бег противветра); |
|  | Упражнения с использованием сопротивления упругихпредметов (эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи.); |
|  | Упражнения с противодействием партнера |
|  | Разнообразные передвижения по рукоходу |

# Гибкость.

Ключевым методом развития гибкости является метод повтора упражнений, который предполагает выполнение упражнений на растягивание по несколько подходов, с определенным количеством повторов в каждом подходе, с периодами активного отдыха между подходами, необходимыми для поддержания работоспособности мышц. В зависимости от решаемых целей и задач, режима развития гибкости, пола, возраста, физической подготовки, строения суставов дозирование физической нагрузки может быть различной. Данный метод имеет различные варианты: метод повторного статического упражнения и метод повторного динамического упражнения.

# Общие требования к проведению занятий на гибкость.

* 1. Упражнения начинаются с легкого бега или ходьбы, тем самым обеспечивая раз за разом втягивать организм в работу.
	2. Далее следует выполнять упражнения типа "подтягивание" для развития осанки.
	3. Затем переходят к упражнениям, которые задействуют большие группы мышц всего тела, такие упражнения как: наклоны и повороты.
	4. Более сложные упражнения (сложно-координационные упражнения, например: движения ног в сочетании с движением рук, различные приседания, которые еще больше содействуют развитию подвижности в суставах.
	5. В конце мышцам следует дать незначительный отдых, выполняя упражнения на восстановление.

***Таблица 7***

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | **Упражнения** |
| 1. | Упражнение "Мостик".Необходимо, чтобы упражнение выполнялось с прямыми ногами и руками. |
| 2. | Упражнение "Выкруты с гимнастической палкой" |
| 3. | Шпагаты (продольный, поперечный) |
| 4. | Упражнение "Наклон вперед из и.п. стоя на возвышении" Выполняя наклон вперед важно проследить за прямым положением ног в коленномсуставе |

# Быстрота.

Быстрота – это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Выполнение двигательной задачи кратковременно и не должно вызывает у ребенка утомления.

# Перечень средств развития скоростных способностей.

Таблица 8

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | **Упражнения** |
| **Для развития быстроты реакции** |
|  | старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной вперед, из упора на коленях |
|  | чередование основных движений: ходьба - прыжки, прыжки – приседания |
|  | изменение направления движений при ходьбе и беге по сигналу |
|  | ходьба, бег по кругу, по неожиданному сигналу(свистку, хлопку) максимально быстро выполнить какое-либо упражнение (приседания, повороты, хлопки руками и т.д.) |
|  | броски мячей в цель на скорость по сигналу (каждое движение выполняется 2 – 3 раза на скорость) |
|  | изменение интенсивности движений: ходьба - бег интенсивный, бег медленный - бег с ускорением(каждое движение выполняется 2 – 3 раза на скорость) |
|  | выполнение общеразвивающих упражнений(движения рук и ног, приседания, повороты и наклоны туловища) с предметами и без предметов по сигналу(каждое движение выполняется 2 – 3 раза на скорость) |
| **Для развития способности в короткое время увеличивать темп движения** |
|  | бег в максимальном темпе на дистанции 20-25-30м 5-6раз |
|  | бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад |
|  | бег с ускорением |
|  | сделать как можно больше движений за 5, 10, 15 с (хлопки руками над головой, вращение рук, число шагов при беге на месте, подскоки на месте на заданную высоту, прыжки со скакалкой, приседания, попеременное или одновременное подниманиегантелей, гири) |
| **Для развития умения приспосабливать и регулировать длину бегового шага** |
|  | бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном, уменьшенном) |
|  | бег скрестным шагом по обручам |
| **Беговые упражнения** |
|  | пробегание отрезков 40-50м |
|  | пробегание отрезков под уклоном |
|  | пробегание отрезков 50-60м по ветру или за движущимся лидером |
|  | пробегание отрезков 30-40м с высокого или низкого старта; |
|  | семенящий бег |
|  | бег с высоким подниманием бедра |
|  | бег прыжками |
|  | бег с захлестыванием голени назад |
|  | бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад (колесо) |
|  | беговое движение ногами – «педаляж» |
|  | прыжки на одной ноге |
|  | быстрые движения рук, как при беге, стоя на месте |
|  | бег на месте 15 сек. |
|  | имитация быстрого бега в висе на перекладине |
|  | бег по отметкам |
|  | имитация работы рук с заданной частотой |
|  | подвижные игры, эстафеты |
|  | бег с ускорением 60-120м; бег с хода 30-60м,повторный бег в 1/2-3/4 силы и с максимальной скоростью |

# Координационные способности.

Координационные способности представляют собой функциональные возможности определенных органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает согласование отдельных элементов движения в единое смысловое двигательное действие.

Для развития координационных способностей целесообразно использовать различные командные и подвижные игры, командные эстафеты и т.д.

# Перечень средств развития координационных способностей.

Таблица 9

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | **упражнения** |
| 1. | Стоя, держа прямые или полусогнутые руки перед собой, выполнять круговые движения кистями рук: сначала одновременно по часовой стрелке, затем– против часовой стрелки, наконец, одновременно одной рукой по часовой стрелке, другой – против, затем руки поменять. Для развития координации движений желательно упражнение выполнять не синхронно. Рукисвободные, не напрягать, можно сжать в кулаки (минимум по 5 раз в каждуюсторону). |
| 2. | Развести руки в стороны, выполнятькруговые движения в локтевом суставе в том же направлении |
| 3. | Прямые руки в стороны, выполнятькруговые движения руками в плечевом суставе в том же направлении |
| 4. | Расслабленные руки свободно висят параллельно туловищу, выполнятькруговые движения плечами |
| 5. | Приседания, прямые руки перед собой(минимум 1 раз). |
| 6. | Приседания, прямые руки в стороны(минимум 1 раз). |
| 7. | Приседания, прямые руки назад, по возможности стараться держать руки прямыми сзади параллельно полу, приэтом туловище не должно нагибаться вперед (минимум 1 раз). |
| 8. | Отжимания в упоре лежа, руки шире плеч(минимум 1 раз). |
| 9. | Стоя, прямые ноги вместе, наклоны вперед, руками стараться достать пола (в дальнейшем грудью стараться достатьколени). Ноги прямые, в коленях не сгибать (минимум 1 раз). |
| 10. | Стоя, прямые ноги вместе, наклоны влево и вправо, стараться как можно ниже наклониться, руки в произвольном положении (минимум 1 раз в каждуюсторону). |
| 11. | Стоя, руки перед собой, полусогнуты в локте на уровне груди, ладонями друг кдругу, круговые вращения головой в обе стороны. Руки напрягать не нужно(минимум 2 раза в каждую сторону). |
| 12. | Прыжки через высоту (высоту регулируйте самостоятельно, постепенно увеличивая ее – удобнее, когда вы положите перед собой что-то, хоть ваши тапочки, и будете через них прыгать).Вперед, вправо, влево, назад (минимум 1 раз в каждую сторону). Прыжки должны быть очень мягкие, как у кошки, ноги всегда вместе. |
| 13. | Стоя наклоны назад, полусогнутые руки перед собой (минимум - 2 наклона), ноги прямые. |
| 14. | Наклоны вперед, сидя на полу, прямые ноги вместе - наклоны вперед (стараться грудью достать колени, ноги не сгибать) (минимум 5 раз). |
| 15. | Прямые ноги вместе или на ширине плеч, встать на носки и обратно (минимум 3раза). |
| 16. | В упоре лежа отжимания на кулаках(минимум 1 раз). |
| 17. | Лежа на спине, прямые ноги закинуть заголову (руки за головой или свободно лежат, но не в стороны) (минимум 1 раз). |
| 18. | В упоре лежа отжимания наподушечках пальцев (минимум 1 раз). |
| 19. | Встать на пятки, пальцами ног не касаясь пола (для начала постараться стоять так, не сходя с места) - приседания на пятках, с места стараться не сходить (минимум 1раз). |
| 20. | Лежа на спине, встать на мостик (стойкана руках и ногах, прогнувшись вверх) (минимум 1 раз). |
| 21. | Лежа на спине, поднять туловище и наклониться к ногам, ноги не сгибать и стараться от пола не отрывать (минимум1 раз). |
| 22. | В упоре лежа стоять на кончиках пальцев(не на подушечках пальцев, а накончиках), в дальнейшем отжимания на кончиках пальцев (минимум 1 раз, стоять минимум 5 сек. до 1 мин.). |
| 23. | Приседания на одной ноге, другая нога впереди, прямая (пистолет) (минимум 1 раз на каждой ноге). |
| 24. | Стоя, полусогнутые руки держа перед собой, махи прямой ногой как можно выше: вперед, назад и в стороны(минимум по 1 разу). То же другой ногой. |
| 25. | Упражнения на кисть и пальцы, лучше всего воспользоваться эспандером(минимумпо 5 сжиманий каждой рукой). |
| 26. | Наклоны вперед, сидя на полу, прямые ноги как можно шире, ноги не сгибать, грудью стараться достать пола (минимум 5 раз). |
| 27. | Стоя приседания на одной ноге, вторую ногу согнуть назад и обхватить сзади рукой. Приседать, пока согнутая ногаколеном не коснется пола, потом встать.Все это время стараться с места не сходить и удерживать равновесие (минимум 1 раз на каждой ноге). |
| 28. | Лежа на спине, поднимать прямые ноги вместе под углом 30° над полом (держать минимум 5 сек. до 1 мин.). |
| 29. | Стоя, локти рук соединить вместе и прижать к животу, при этом руки держать перед собой параллельно полу. Повороты кистей на 180° и обратно, локти неразводить, спина прямая, для усложнения можно сжать руки в кулаки (минимум 3 поворота). |
| 30. | В упоре лежа отжимания, стоя натыльной стороне запястья (ладони повернуты к груди) (минимум 1 раз). |
| 31. | Стоя на носках, приседать с одновременными круговыми вращениями головой (направление вращения скаждым приседанием лучше менять – сначала по часовой стрелке, затем - против). С места стараться не сходить, вращения производить тщательно(минимум 3 раза). |
| 32. | В упоре лежа отжимания, стоя на кулаках(минимум 1 раз). |
| 33. | Перекаты: из положения стоя ноги вместе приседать на правой ноге, одновременно левой плавно скользя назад, затем перенести вес тела на левую ногу, подтянуть правую к левой и встать.Положение рук произвольно. То же, поменяв ноги. Повторить упражнение с вариацией – скольжения вправо и влево попеременно. (Движения должны быть плавными, перетекающими одно издругого, нерезкими). Минимум 1 раз для каждого вида. |
| 34. | Шпагаты - все три вида (правой ногой вперед, левой ногой вперед и поперечный). Если полностью сесть на шпагат не получается, повторитьминимум 3 попытки на каждый вид. |
| 35. | Под колено каждой ноги положить по теннисному мячу и, полуприсев, чтобы не выпали мячи, держать минимум 15секунд. |
| 36. | Сесть и встать по-турецки без помощи рук, стараясь держать равновесие и не сутулиться (минимум 1 раз). |

# Равновесие.

Равновесие - это способность сохранять устойчивое положение своего тела.

Равновесие развивается в упражнениях, выполняемых на уменьшенной и приподнятой площади опоры, также в упражнениях, требующих значительных усилий, чтобы сохранить устойчивое положение тела.

# Методические приемы совершенствования способности поддерживать равновесие.

***Таблица10***

|  |  |
| --- | --- |
| **Способы повышения требований к способности поддерживать равновесие** | **Реализации приема в действиях** |
| Удлинение времени сохранения неустойчивой позы | Продление фазы неподвижной фиксации тела в позе«ласточка», в положении горизонтального наклона туловища назад в стойке на одной ноге, в стойке на руках и т.д. |
| Временное исключение или ограничение зрительного самоконтроля | Статические упражнения и повороты на гимнастическомбревне или парные и групповые акробатические упражнения с повязкой на глазах |
| Уменьшение площади опоры | Статические и динамические упражнения на рейке, гимнастической скамейке или на зауженном бревне; прыжки и другие перемещения на одной ноге |
| Увеличение высоты опорной поверхности или расстояния от центра тяжести тела до опоры | Передвижение и фиксация поз на ходулях; выполнение упражнений на гимнастическом бревне или брусьях увеличенной высоты |
| Введение неустойчивой опоры | Упражнения на качающемся бревне, горизонтально подвешенном канате, скользящей на роликах площадке |
| Включение предварительных и сопутствующих движений, затрудняющих сохранение равновесия | Фиксация статических положений после вращательныхдвижений (на полу, на гимнастическом бревне, на льду и т. п.); жонглирование мячами или другими предметами внеустойчивой позе (в стойке на одной ноге, в положении«ласточка» и т. п.) |
| Введение сбивающего противодействия партнера | Перетягивание партнера в относительно неустойчивой«стойке»; приемы единоборства с задачей сохранить устойчивость позы; «Бой петухов» |
| Использование условий естественной среды, усложняющих поддержание равновесия при перемещениях | Бег, передвижение на лыжах, езда на велосипеде посильнопересеченной местности, при различном состоянии трассы, в затрудняющих погодных условиях |

# Выносливость.

Развитие выносливости — важная составная часть их всесторонней физической подготовки.

Начиная работу по развитию выносливости, необходимо придерживаться определенной последовательности построения тренировок.

На первом этапе необходимо сосредоточиться на развитии аэробных возможностей, совершенствовании функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укреплении опорно- двигательного аппарата, т.е. развитии общей выносливости.

На втором этапе следует увеличить объем нагрузок в смешанном аэробно-анаэробном режиме.

На третьем этапе увеличить объем нагрузок за счет применения более интенсивных упражнений, выполняемых методами интервальной и повторной работы в смешанном аэробно- анаэробном и анаэробном режимах, и избирательное воздействие на отдельные компоненты специальной выносливости.

# Элементы единоборств.

Типичные тренировки на технику по своей организационной форме подобны урокам физической культуры, включающие в себя подготовительную, основную и заключительную части.

Во время отработки техники много внимания уделяется объяснению и показу правильного выполнения отдельных элементов, их смысловой нагрузке и условиям применения. После этого каждый элемент техники отрабатывается по много раз – по разделениям, на форму и с максимальным напряжением – с одновременным контролем правильности выполнения и устранением замеченных ошибок, как в составе группы, так и индивидуально. После отработки отдельных элементов их собирают в более сложное техническое действие, включающее в себя выполнение последовательности элементов, и отрабатывают комбинацию в целом, обращая внимание на концентрацию энергии и расслабление, смену ритма, дыхание. При отработке техники стоек и передвижений в стойках особое внимание обращается на распределение веса тела и положение центра тяжести. При отработке техники ударов и блоков особое внимание обращается на правильную траекторию и концентрацию усилия. При отработке комбинаций учащиеся отрабатывают ее в составе группы или индивидуально на месте и в движении, а затем в парах. При этом для закрепления того или иного технического приема при работе в парах необходимо применять: ослабленное (по заданию) сопротивление партнера; упражнения с более слабым партнером; упражнения с равным по силе партнером; упражнения с более сильным партнером; упражнения со сменой партнеров.

# Календарный план воспитательной работы Цели воспитательной работы:

развитие качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам России;

# Основные задачи:

мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям, как Отечество, честь, совесть);

приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;

преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);

развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде в независимости от их национальности и вероисповедания;

формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера-преподавателя;

развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

# Календарный план воспитательной работы

Таблица 11

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п-п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| 1. | **Здоровьесбережение** |
| 1.1. | Организация и проведениемероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:*** формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);
* подготовка пропагандистских акций по

формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта | В течении года |
| 1.2. | Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:**- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физическихкондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета) | В течении года |
| 2. | **Патриотическое воспитание обучающихся** |
| 2.1. | Теоретическая подготовка(воспитание патриотизма,чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития видаспорта в современном обществе, легендарныхспортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков испортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иныемероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную подготовки | В течении года |
| 2.2. | Практическая подготовка(участие в физкультурныхмероприятиях и спортивных соревнованиях и иныхмероприятиях) | Участие в:* физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;
* тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе

организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки | В течении года |
| 3. | **Развитие творческого мышления** |
| 3.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | **Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:*** формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;

-развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;* правомерное поведение болельщиков;
* расширение общего кругозора юных спортсменов.
 | В течении года |

# Система контроля и зачетных требований.

Программа предусматривает осуществление промежуточной и итоговой аттестации. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля не реже 1 раз в полгода. Итоговая аттестация проводится в конце каждого учебного года обучения и предполагает зачет в форме тестирования. Итоговый контроль проводится с целью: определения степени достижения

результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

# Комплекс контрольных упражнений

# по тестированию уровню общей физической подготовленности

* *бег 30м с низкого старта (сек) -* проводится после 10-15 мин., разрешается только одна попытка;
* *челночный бег 3 по 10 м (сек);*
* *прыжок в длину с места (см)* **-** выполняется толчком двух ног от линии или края доски на покрытии;
* *подтягивание в висе на перекладине (количество раз)* - выполняется из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч, темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины;
* *подтягивание в висе на низкой перекладине (количество раз)* - выполняется из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Ноги находятся на полу. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук грудью коснулся перекладины;
* *сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)* - засчитывается отжимание, когда обучающийся коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение;
* *поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз)* - обязательное условие - коснуться грудью колен. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола;
* *непрерывный бег 10 мин* **-** проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

# Требования к результатам освоения Программы.

Результатом освоения является:

# в области теории и методики физической культуры и спорта*:*

* история развития спорта;
* место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
* сведения о строении и функциях организма человека;
* гигиенические знания, умения и навыки;
* режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
* основы спортивного питания;
* требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

***в области общей, специальной физической и технико-тактической подготовки:***

Таблица 12

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы |
| мальчики | девочки |
| «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| Обязательные испытания (тесты) |
| 1. | Челночный бег 3х10 м (с) | 17 | 16 | 15 | 18 | 17 | 16 |
| Бег на 30 м (с) | 7,0 | 6,9 | 6,8 | 7,2 | 7,1 | 7,0 |
| 2. | Непрерывный бег 10 мин | Более 1000 м | Более 1500 м | Более 2000 м | Более 800 м | Более 1200 м | Более 1600 м |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 3 | 4 | - | - | - |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | - | - | - | 1 | 2 | 3 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа | 5 | 10 | 15 | 3 | 7 | 10 |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 100 | 105 | 110 | 95 | 100 | 105 |

# Критерии оценки выполнения контрольных нормативов.

Каждый отдельный норматив оценивается как «зачет» - «незачет», в зависимости от выполнения или невыполнения границы норматива;

Выполнение контрольно - переводных нормативов

-от 0 до 40 % по ОФП от общего числа нормативов приравнивается к оценке

«*неудовлетворительно*»;

* от 40 до 70 % по ОФП от общего числа нормативов приравнивается к оценке

«*удовлетворительно*»;

* от 70 до 85 % по ОФП от общего числа нормативов приравнивается к оценке «*хорошо*»;
* от 85 до 100 % по ОФП от общего числа нормативов приравнивается к оценке «*отлично*».

Таблица 13

|  |  |
| --- | --- |
| **Кол-во баллов** | **Процент выполнения норматива** |
| «5» отлично | 100% |
| «4» хорошо | от 85 до 70 % |
| «3» удовлетворительно | от 70 до 40 % |
| «2»неудовлетворительно | от 40% и менее |

# Список литературы

1. Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
2. Гаськов А.В., Кузьмин В.А. Теоретические аспекты построения спортивной тренировки в единоборствах. – Красноярск, 2002.
3. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – М., 2002.
4. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – М., 2002.
5. Иванов А.Л. «кикбоксинг». – Киев, 1995.

# Перечень интернет-ресурсов

1. [https://do4a.net/threads](https://do4a.net/threads/%D0%A1%D0%A4%D0%9F-%D0%B8-%D0%9E%D0%A4%D0%9F-%D0%B2-%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B0%D1%85-%D0%91%D0%9E%D0%9A%D0%A1-%E2%84%961.24831/) СФП-и-ОФП-в-единоборствах-БОКС-№1.24831/
2. [https://velib.com/read/fiskalov\_v\_d/teoreticheskie\_osnovy\_i\_organizacija\_podgotovki\_sportsmenov/36](https://velib.com/read/fiskalov_v_d/teoreticheskie_osnovy_i_organizacija_podgotovki_sportsmenov/360165) [0165](https://velib.com/read/fiskalov_v_d/teoreticheskie_osnovy_i_organizacija_podgotovki_sportsmenov/360165)
3. <http://kick-boxing.clan.su/blog/2009-01-23-12>
4. <http://mfight.ru/main/135-primery-postroeniya-mikrociklov-v-podgotovke-kikbokserov.html>