

Комитет по делам молодежи Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детско-юношеский «Созвездие»

Принята на заседании
педагогического совета
от «29» августа 2017 года
Протокол № 1



Утверждаю:
Директор МБУ ДО ЦДЮ
«Созвездие»
С.И. Слепухина
Договор № 184/17 от 29.08.2017

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**Спортивная секция
«КИКБОКСИНГ – ТАЙСКИЙ БОКС»**

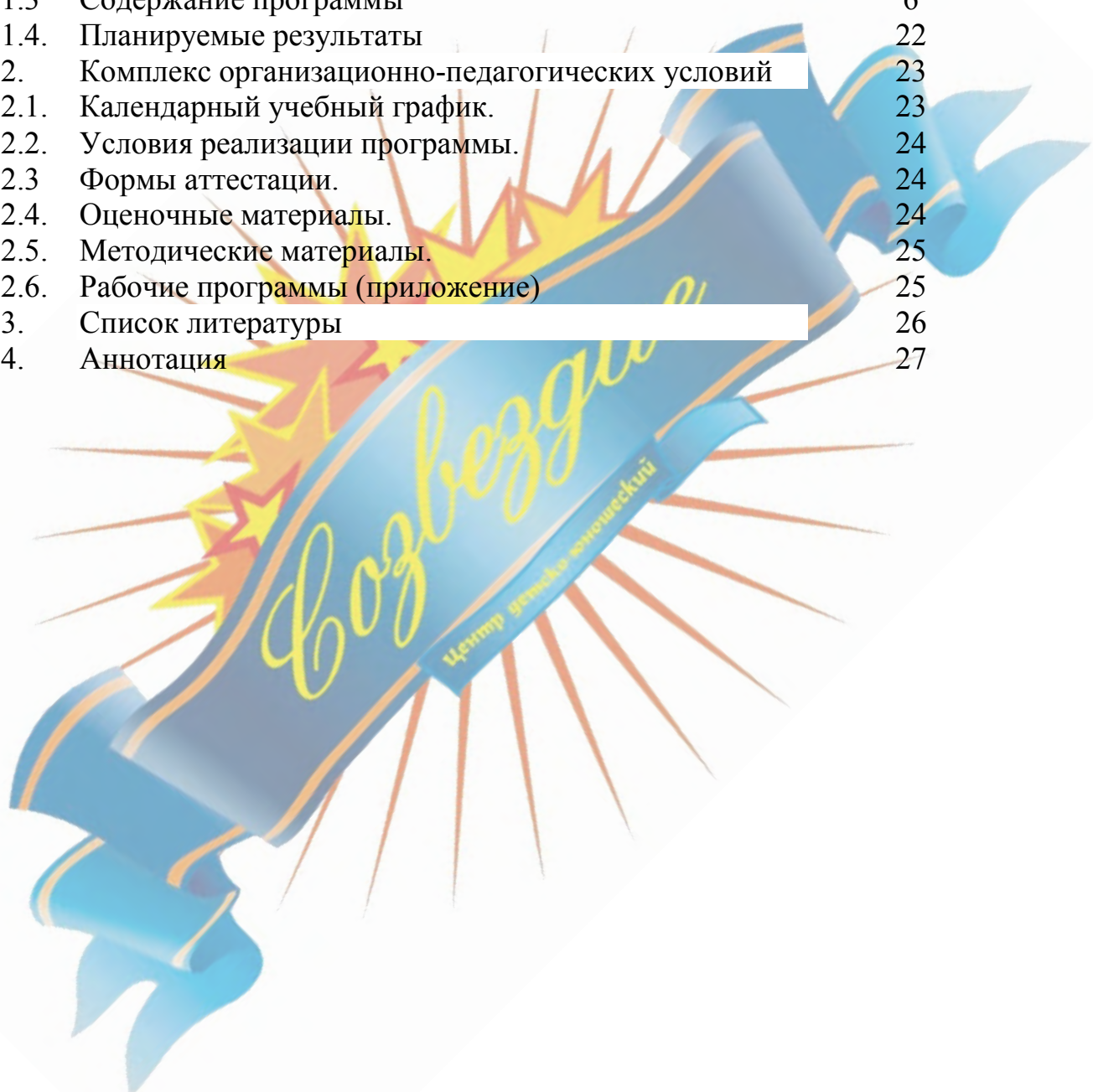
Возраст обучающихся: 6,5-17 лет
Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель:
Набиуллин Руслан Фарухович,
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

1	Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	3
1.1	Пояснительная записка (общая характеристика программы)	3
1.2	Цель и задачи программы	6
1.3	Содержание программы	6
1.4.	Планируемые результаты	22
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	23
2.1.	Календарный учебный график.	23
2.2.	Условия реализации программы.	24
2.3	Формы аттестации.	24
2.4.	Оценочные материалы.	24
2.5.	Методические материалы.	25
2.6.	Рабочие программы (приложение)	25
3.	Список литературы	26
4.	Аннотация	27



1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

1.1. Пояснительная записка (общая характеристика программы): - направленность (профиль) программы - физкультурно-спортивная.

Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (ред. От 23.07.2013);
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2013-2020 годы»;
- «Основы государственной молодёжной политики Российской Федерации на период до 2025 года» (распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 года, № 2403-р);
- «Основы государственной культурной политики» (Указ Президента Российской Федерации от 24.12.2014 года, № 808);
- «Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации» (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 года, № 1726-р);
- Межведомственная программа развития дополнительного образования детей в РФ до 2020 года»;
- «План мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей на 2015-2020 годы» (распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 года, № 729-р);
- Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов от 03 апреля 2012 года;
- Указ президента РФ от 01.06.2012 года, № 761 «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12. 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Постановление правительства Свердловской области от 20 апреля 2011 г. «О концепции государственной молодежной политики Свердловской области на период до 2020 года»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 23.06.2016 № 182-ФЗ «Об основах системы профилактики правонарушений в Российской Федерации»;
- «Санитарно-гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 года, № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14»);
- Устав МБУ ДО ЦДЮ «Созвездие».

- *актуальность программы* обусловлена повышенным интересом детей к спортивным поединкам по кикбоксингу, получившим широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий, а также социальным заказом родителей, вызванным беспокойством о физическом развитии и состоянии здоровья своих детей. Реализация программы способствует не только приобретению профессиональных знаний и умений обучающихся, но и их общему физическому развитию, воспитанию волевых и нравственных качеств личности.

- *отличительная особенность данной программы.* Занятия в учреждении дополнительного образования имеют свои особенности, отличаясь от занятий, проводимых в детских юношеских спортивных школах. Основное отличие заключается в самой природе учреждения дополнительного образования – это добровольность, заинтересованность обучающихся в получении знаний, а также возможность занятий для детей с различным уровнем начальной физической подготовленности, отсутствие конкурсного отбора для поступления в объединение. Обучающиеся сами выбирают свой вид спорта и выполняют все, что требуется для его освоения. При этом если в спортивных школах основной целью является спортивный результат, то на занятиях в объединении «Кикбоксинг-тайский бокс» большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации, обучающихся с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении. При разработке данной программы использованы материалы программы «Программа по кикбоксингу (сейми – контакт, лайт-контакт, фулл-контакт, фулл-контакт лоу-кик, К-1) для ДЮСШ, СДСШОР», автор-составитель Е. В. Головихин – доктор педагогических наук, Заслуженный тренер России, мастер спорта международного класса.

- *адресат программы* - дети и подростки 6,5-18 лет.

Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей (скоростные и координационные способности, способность длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности).

В возрасте 7—10 лет начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта. А это создает условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной ориентации детей школьного возраста, определению для каждого из них оптимального пути физического совершенствования.

В среднем школьном возрасте продолжается дальнейшее физическое развитие и укрепление растущего организма детей, воспитываются морально-волевые качества, более детально изучаются основные двигательные навыки,

а также умения оценивать свои движения во времени, пространстве и по степени мышечных усилий.

Процесс формирования двигательных навыков у детей 11-12 лет проходит значительно быстрее, чем у 8-9-летних, поэтому они способны овладевать более сложными упражнениями.

К 13-15 годам заканчивается формирование всех отделов двигательного анализатора, которое особенно интенсивно происходит в возрасте 6,5-12 лет. В процессе развития опорно-двигательного аппарата изменяются двигательные качества мышц: быстрота, сила, ловкость и выносливость. Их развитие происходит не равномерно. Прежде всего, развиваются быстрота и ловкость движений.

Наибольший прирост силы наблюдается в среднем и старшем школьном возрасте, особенно увеличивается сила с 10-12 до 13-15 лет. У девочек прирост силы происходит несколько раньше, с 10-12 лет, а у мальчиков – с 13-14. Тем не менее, мальчики по этому показателю во всех возрастных группах превосходят девочек, но особенно четкое различие проявляется в 13-14 лет.

Интенсивный прирост выносливости к динамической работе наблюдается с 11-12 лет. Также интенсивно с 11-12 лет возрастает выносливость к статическим нагрузкам. В целом к 17-18 годам выносливость школьников составляет около 85% уровня взрослого.

Подростки (мальчики) обычно стремятся к самостоятельности, хотят быстрее стать сильными, ловкими, смелыми и, подражая взрослым, преувеличивают свои возможности.

- *объем и срок освоения программы* – общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы составляет 972 часа.

- *формы обучения* – очная.

- *формы организации образовательного процесса и виды занятий*

- учебно-тренировочные занятия;
- индивидуально-групповая работа;
- самостоятельные и практические работы;
- беседы по разбору техники и тактики;
- иллюстрация заданий с помощью наглядных пособий;
- мыслительное воспроизведение разучиваемых движений (идеомоторная тренировка);

- спортивные и подвижные игры;

- спортивные праздники;

- соревнования;

- показательные выступления.

- *срок освоения программы* – 5 лет.

- *режим занятий* - каждый этап (год) обучения является своеобразным подготовительным этапом к следующему году обучения.

начальная подготовка:

1 год обучения – по 1 часу 2 раза в неделю - 72 часа в год; по 1 часу 3 раза в неделю - 108 часов в год; по 2 часа 2 раза в неделю - 144 часа в год.

2 год обучения – по 2 часа 2 раза в неделю - 144 часа в год; по 2 часа 3 раза в неделю - 216 часов в год;

учебно-тренировочная подготовка:

3,4 год обучения – по 2 часа 3 раза в неделю - 216 часов в год;

спортивное совершенствование:

5 год обучения – по 2 часа 3 раза в неделю - 216 часов в год.

Учебно - тематический план каждого года обучения состоит из нескольких разделов, но в связи со спецификой обучения границы их сглаживаются.

1.2. Цель и задачи программы:

- *цель:* выработка устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культуры и спорта у обучающихся через регулярные занятия кикбоксингом и тайским боксом.

- *задачи:*

Обучающие:

сформировать повышенный уровень общей и специальной физической подготовки;

- сформировать устойчивый интерес к занятиям кикбоксингом и тайским боксом.

Развивающие:

- способствовать укреплению здоровья, развитию физических качеств – силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармоничного телосложения;

- сформировать интерес к целенаправленной многолетней спортивной подготовке.

Воспитательные:

- воспитывать устойчивую мотивацию к занятиям кикбоксингом;
- воспитывать нравственные качества (уважительное отношение к партнёрам, сопернику, окружающим).

1.3. Содержание программы:

- учебный план на пять лет обучения

Учебный план на пять лет обучения

№ п/п	Название раздела, тем	первый год обучения									второй год обучения						третий / четвертый и пятый года обучения		
		1 вариант			2 вариант			3 вариант			1 вариант			2 вариант			1 вариант		
		Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего
1	Введение	1	1	2	1	1	2	1	-	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2
2	Теоретическая подготовка	2	-	2	2	-	2	4	-	4	2	-	2	2	-	2	2	-	2
3	Общая физическая подготовка	2	20	22	4	30	34	6	47	53	5	29	34	5	29	34	6/7	52/51	58
4	Специальная физическая подготовка	2	18	20	2	20	22	2	36	38	6	22	28	6	22	28	10/8	30	40
5	Технико-тактическая подготовка	6	14	20	6	32	38	6	32	38	10	40	50	10	40	50	12	68	80
6	Участие в соревнованиях	-	4	4	-	8	8	-	6	6	-	20	20	-	26	26	-	26/28	26
7	Сдача контрольных нормативов.	-	2	2	-	2	2	-	4	4	-	8	8	-	6	6	-	6	6
8	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	2
Итого часов за год		13	59	72	72	93	108	19	125	144	24	120	144	31	185	216	32/31	184/185	216/216

Содержание учебно-тематического плана.

первый год обучения

№ п/п	Название раздела, тем	Первый год обучения			Формы организации занятий	Формы аттестации/ контроля
		Количество часов				
		Всего	Теория	Практика		
1	Введение	1	1	2	Индивидуально-групповая	Устный опрос. Инструкция по охране труда ИОТ-059-2016
2	Теоретическая подготовка	2	-	2	Индивидуально-групповая	Проверочный тест
3	Общая физическая подготовка	2	20	22	Групповая	Упражнения для самостоятельной работы
4	Специальная физическая подготовка	2	18	20	Индивидуально-групповая	Тесты-упражнения
5	Технико-тактическая подготовка	6	14	20	Индивидуальная	Проверочные задания
6	Участие в соревнованиях	-	4	4	Индивидуально-групповая	Показательные выступления, участие в различных соревнованиях
7	Сдача контрольных нормативов.	-	2	2	Индивидуальная	Выполнение нормативов по О.Ф.П. и С.Ф.П.
8	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-
Итого по первому варианту		13	59	72		

№ п/п	Название раздела, тем	Первый год обучения			Формы организации занятий	Формы аттестации/ контроля
		Количество часов				
		Всего	Теория	Практика		
1	Введение	1	1	2	Индивидуально-групповая	Устный опрос. Инструкция по охране труда ИОТ-059-2016
2	Теоретическая подготовка	2	-	2	Индивидуально-групповая	Проверочный тест

3	Общая физическая подготовка	4	30	34	Групповая	Упражнения для самостоятельной работы
4	Специальная физическая подготовка	2	20	22	Индивидуально-групповая	Тесты-упражнения
5	Технико-тактическая подготовка	6	32	38	Индивидуальная	Проверочные задания
6	Участие в соревнованиях	-	8	8	Индивидуально-групповая	Показательные выступления, участие в различных соревнованиях
7	Сдача контрольных нормативов.	-	2	2	Индивидуальная	Выполнение нормативов по О.Ф.П. и С.Ф.П.
8	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-
Итого по второму варианту		15	93	108		

№ п/п	Название раздела, тем	Первый год обучения			Формы организации занятий	Формы аттестации/контроля
		Количество часов				
		Всего	Теория	Практика		
1	Введение	1	1	2	Индивидуально-групповая	Устный опрос. Инструкция по охране труда ИОТ-059-2016
2	Теоретическая подготовка	2	-	2	Индивидуально-групповая	Проверочный тест
3	Общая физическая подготовка	2	20	22	Групповая	Упражнения для самостоятельной работы
4	Специальная физическая подготовка	2	18	20	Индивидуально-групповая	Тесты-упражнения
5	Технико-тактическая подготовка	6	14	20	Индивидуальная	Проверочные задания
6	Участие в соревнованиях	-	4	4	Индивидуально-групповая	Показательные выступления, участие в различных соревнованиях
7	Сдача контрольных нормативов.	-	2	2	Индивидуальная	Выполнение нормативов по О.Ф.П. и С.Ф.П.
8	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-
Итого по третьему варианту		15	93	108		

Раздел 1. Введение.

Теория: Содержание и форма занятий. Режим занятий. Форма одежды для занятий. История, традиции и особенности тайского бокса – кикбоксинга. Техника безопасности на занятиях.

Раздел 2. Теоретическая подготовка.

Теория: Характеристика тайского бокса, его значение в системе физического воспитания. Этапы развития в мире и стране. Изменение правил и соревнований. Первые международные встречи, чемпионаты страны. Выступление российских спортсменов в международных турнирах.

Раздел 3. Общая физическая подготовка.

Теория: Гигиенические основы труда, отдыха, занятий спортом. Личная гигиена (водные процедуры, одежда, гигиена сна и жилища). Закаливание (средства: солнце, воздух, вода). Питание: калорийность, белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы. Энергозатраты. Сгонки веса. Вред курения, употребления спиртных напитков.

Практика:

- **Общеразвивающие упражнения:**

Упражнения для укрепления мышц ног: упражнение "Присядка", упражнение "Велосипедист", упражнение "Ласточка", упражнение "Ножницы".

Упражнение для рук: упражнение "Кто выше", упражнение "Маятник часов", упражнение "Дровосек", упражнение "Самолётик", упражнение "Ветреная мельница", упражнение "Боксер".

Для туловища: наклоны, повороты, вращения, подъем лежа.

- **Упражнения с предметами:**

Упражнения со скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, с двойным вращением скакалки; бег со скакалкой по прямой и по кругу; эстафеты со скакалками.

Упражнения с гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки; переносы ног через палку; подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); сочетание движения рук с движением туловища.

Упражнения с теннисным мячом: броски и ловля, из положения сидя, стоя, лежа, одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель, мишень и на дальность; броски в цель (соревновательного характера).

- **Акробатические упражнения:**

- **Перекаты:** группировка в положении лежа; группировка в приседе; перекат назад в группировке; перекат в сторону в группировке; перекат назад перекатом вперед – упор присев. Кувырки: кувырок вперед; кувырок в сторону (перекат); кувырок назад. Шпагаты: поперечный и продольный, махи ногами из боевой стойки.

- Спортивные и подвижные игры:
Подвижные игры: "Перетягивание через черту", "Сильные и ловкие", "Тяни в круг", "Бег за флажками", "Эстафета по кругу", "Перестрелка", "Удочка", "Попади в мяч", "Кто обгонит?".

Спортивные игры: эстафеты (с предметами и без).

- Легкая атлетика:

Бег: челночный бег, бег (гладкий). Бег 30 м с высокого старта, бег 30 м с низкого старта. Круговые движения коленей. Выпады. Махи. Прыжки: прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, прыжок в глубину. Полоса препятствий.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка.

Теория: Снаряды тайского бокса, экипировка спортсмена на тренировке и соревнованиях. Перчатки, жилеты, налокотники, бинты, шлемы, бандажи, щитки, их использование и уход за ними.

Практика:

- Удары по мешку, лапам (на количество раз, по времени, количество ударов за 10 секунд), удары рукой, ногой, коленом, локтем;
- Прыжки на скакалки (на одной, двух ногах), количество прыжков, по времени;
- Удары с гантелями от 0,5 до 3 кг – количество ударов (для рук), с привязанным грузом 0,5 до 1 кг (для ног);
- Бой с тенью перед зеркалом – удары, защита, передвижение, финты.

Раздел 5. Техничко-тактическая подготовка.

Теория: Техника и тактика боя на дальней дистанции. Изучение стоек тайского бокса, передвижения.

Практика: Удары руками: прямые, боковые, снизу (по корпусу и в голову). Удары ногами: прямые, круговые (в корпус и в голову). Защита от рук: подставки, уклоны, нырки, отбивки. Защита от ног: шаги, блоки. Двойные удары ног и рук – комбинированная защита. Условные бои с руками, ногами, руки и ноги.

Раздел 6. Участие в соревнованиях.

Теория: Повышение уровня специальных физических качеств, совершенствование технико-тактического мастерства, повышение технической подготовки.

Раздел 7. Сдача контрольных нормативов.

Теория: Виды упражнений: бег 30 метров, бег 60 метров, прыжок с места, подтягивание на руках, отжимание от пола.

Второй год обучения

№ п/п	Название раздела, тем	Второй год обучения			Формы организации занятий	Формы аттестации/ контроля
		Количество часов				
		Всего	Теория	Практика		
1	Введение	1	1	2	Индивидуально -групповая	Устный опрос. Инструкция по

						охране труда ИОТ-059-2016
2	Теоретическая подготовка	2	-	2	Индивидуально-групповая	Проверочный тест
3	Общая физическая подготовка	5	29	34	Групповая	Упражнения для самостоятельной работы
4	Специальная физическая подготовка	6	22	28	Индивидуально-групповая	Тесты-упражнения
5	Технико-тактическая подготовка	10	40	50	Индивидуальная	Проверочные задания
6	Участие в соревнованиях	-	20	20	Индивидуально-групповая	Показательные выступления, участие в различных соревнованиях
7	Сдача контрольных нормативов.	-	8	8	Индивидуальная	Выполнение нормативов по О.Ф.П. и С.Ф.П.
8	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-
Итого по первому варианту		24	120	144		

№ п/п	Название раздела, тем	Второй год обучения			Формы организации занятий	Формы аттестации/контроля
		Количество часов				
		Всего	Теория	Практика		
1	Введение	1	1	2	Индивидуально-групповая	Устный опрос. Инструкция по охране труда ИОТ-059-2016
2	Теоретическая подготовка	2	-	2	Индивидуально-групповая	Проверочный тест
3	Общая физическая подготовка	6	54	60	Групповая	Упражнения для самостоятельной работы
4	Специальная физическая подготовка	10	30	40	Индивидуально-групповая	Тесты-упражнения
5	Технико-тактическая подготовка	12	68	80	Индивидуальная	Проверочные задания
6	Участие в соревнованиях	-	26	26	Индивидуально-групповая	Показательные выступления, участие в различных соревнованиях
7	Сдача контрольных нормативов.	-	6	6	Индивидуальная	Выполнение нормативов по О.Ф.П. и С.Ф.П.

8	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-
Итого по второму варианту		31	185	216		

Раздел 1. Введение.

Теория: Ринг, его составляющие, уход. Подсобные средства (отягощение, скакалки, зеркала, маты). Значение ловкости, быстроты, силы, выносливости. Техника безопасности на занятиях.

Раздел 2. Теоретическая подготовка.

Теория: Средства О.Ф.П. (легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика, акробатика). Использование средств О.Ф.П. и С.Ф.П. в ранние этапы, в периоды подготовки тай-боксеров.

Раздел 3. Общая физическая подготовка.

Практика: Общеразвивающие упражнения:

Для рук: сгибание, разгибание, повороты, круговые движения.

Для ног: приседания, махи, выпады.

Для туловища: наклоны, повороты, вращения, подъем лежа.

- Упражнения с предметами:

Упражнения со скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, с двойным вращением скакалки; бег со скакалкой по прямой и по кругу; эстафеты со скакалками.

Упражнения с гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки; переносы ног через палку; подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); сочетание движения рук с движением туловища.

Упражнения с теннисным мячом: броски и ловля, из положения сидя, стоя, лежа, одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель, мишень и на дальность; броски в цель (соревновательного характера).

- Акробатические упражнения:

Перекаты: группировка в положении лежа; группировка в приседе; перекат назад в группировке; перекат в сторону в группировке; перекат назад перекатом вперед – упор присев.

Кувырки: кувырок вперед; кувырок в сторону (перекат); кувырок назад.

Шпагаты: поперечный и продольный, махи ногами из боевой стойки.

- Спортивные и подвижные игры:

Не командные игры (с ведущим и без ведущего): игра "Получи мячик", игра "Отталкивание и приземление в зонах", игра "Кто выше".

Игры с одновременным участием всех играющих: игра "Бег с флажком", "Бег с мячом", игра "День и ночь", игра "Бег на встречу с остановкой", игра "Кто лучший".

Игры с поочередным участием: игра "Метание в подвижную цель", игра "Кто более сильный", игра "Толкание мяча через обруч", игра "Кто лучший и спортивный".

Эстафеты с преодолением препятствий.

• Легкая атлетика:

Бег: челночный бег, бег (гладкий). Бег 30 м с высокого старта, бег 30 м с низкого старта. Упражнение "Ходьба и бег". Командный скоростной бег.

Круговые движения коленей. Выпады. Махи.

Прыжки: прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, прыжок в глубину.

Полоса препятствий.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка.

Теория: Центральная нервная система. Головной, спинной мозг. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение, взаимосвязь. Кровообращение. Сердце и сосуды. Дыхание, газообмен, легкие. Органы пищеварения. Органы выделения. Влияние занятий тайским боксом на организм. Опасные места для ударов и защит.

Практика:

• Удары по мешку, лапам (на количество раз, по времени, количество ударов за 10 секунд), удары рукой, ногой, коленом, локтем;

• Прыжки на скакалки (на одной, двух ногах), количество прыжков, по времени;

• Удары с гантелями от 0,5 до 3 кг – количество ударов (для рук), с привязанным грузом 0,5 до 1 кг (для ног);

• Бой с тенью перед зеркалом – удары, защита, передвижение, финты.

Специальные упражнения:

Прыжки на скакалке, удары перед зеркалом, удары с гантелями, удары по снарядам. Передвижения боксера и защита с отягощениями

Раздел 5. Техничко-тактическая подготовка.

Практика:

Техника и тактика боя на средней дистанции. Изучение серий из 3 ударов руками – глухая защита. Удары ногами с вращениями (вертушки) – защита блоками. Изучение контратак на 1 удар ногой или рукой. Обманные действия (финты). Маневрирование на ринге. Учебные бои в ринге. Подготовка к соревнованиям.

Раздел 6. Участие в соревнованиях.

Практика: Повышение уровня специальных физических качеств, совершенствование технико-тактического мастерства, повышение технической подготовки.

Раздел 7. Сдача контрольных нормативов.

Практика: Виды упражнений: бег 30 метров, бег 60 метров, прыжок с места, подтягивание на перекладине, отжимание от пола.

Третий год обучения

№ п/п	Название раздела, тем	Третий год обучения			Формы организации занятий	Формы аттестации/ контроля
		Количество часов				
		Всего	Теория	Практика		
1	Введение	1	1	2	Индивидуально-групповая	Устный опрос. Инструкция по охране труда ИОТ-059-2016
2	Теоретическая подготовка	2	-	2	Индивидуально-групповая	Проверочный тест
3	Общая физическая подготовка	6	52	58	Групповая	Упражнения для самостоятельной работы
4	Специальная физическая подготовка	10	30	40	Индивидуально-групповая	Тесты-упражнения
5	Технико-тактическая подготовка	12	68	80	Индивидуальная	Проверочные задания
6	Участие в соревнованиях	-	26	26	Индивидуально-групповая	Показательные выступления, участие в различных соревнованиях
7	Сдача контрольных нормативов.	-	6	6	Индивидуальная	Выполнение нормативов по О.Ф.П. и С.Ф.П.
8	Инструкторская и судейская практика	1	1	2	Индивидуальная	Индивидуальные задания
Итого по первому варианту		32	184	216		

Раздел 1. Введение.

Теория: Значение ловкости, быстроты, силы, выносливости. Средства О.Ф.П. (легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика). Использование средств О.Ф.П. в периоды подготовки тай-боксеров. Техника безопасности на занятиях.

Раздел 2. Теоретическая подготовка.

Теория: Волевые качества: активность, дисциплина, трудолюбие, терпение.

Эмоциональная устойчивость: подготовка к бою, методы и средства развития волевых качеств, психотренинг.

Спортивная психология: индивидуальный подход, влияние коллектива, подготовка спортсмена перед боем и соревнованием.

Раздел 3. Общая физическая подготовка.

Практика:

- **Общеразвивающие упражнения:**

Для рук: сгибание и разгибание, круговые движения, последовательно выполняемые кистями рук, локтевыми и плечевыми суставами, круговые движения руками вперед. Поднимание рук в стороны вверх.

Для ног: приседания, махи, выпады (в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений с постепенным ее увеличением). Круговые движения ногами лежа на спине. Попеременные выпады правой и левой ногой. Приседание на двух ногах. Поднимание на носки.

Для туловища: наклоны, повороты, круговые движения туловища.

- **Упражнения с предметами:**

Прыжки через скамейку, отжимание от пола с весом на плечах, толчки набивных мячей (от груди, через себя, с поворотом), бросание и ловля теннисных мячей, подтягивание на перекладине.

Упражнения с большим мячом. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с гантелями. Поднимание гантелей по вертикали.

- **Акробатические упражнения:**

Перекаты, кувырки, мостик. Шпагаты: поперечный и продольный.

- **Спортивные и подвижные игры:**

Командные игры: "Фигуры", "Шеренга", "Цепочка движений», «Два мяча», «Подвижная цель», "Кто сильнее?", "Пробиться в круг", "Точный пас". Большая эстафета по кругу. Эстафета с палками и прыжками. Эстафета с чехардой. Эстафеты: "Большие гонки", "Неудобная эстафета"(с мячом).

- **Легкая атлетика:**

Прыжки в длину, метание мяча, бег (гладкий), бег - 30м, 60м.

Прыжки: прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, прыжок в глубину.

Полоса препятствий. Бег командами. Эстафетный бег. Командно-скоростной бег.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка.

Теория: Допуск к соревнованиям (документация). Возраст и разряды. Весовые категории. Взвешивание, жеребьевка. Составление пар. Костюм участника.

Практика:

- Удары по мешку, лапам (на количество раз, по времени, количество ударов за 10 секунд), удары рукой, ногой, коленом, локтем;

- Прыжки на скакалки (на одной, двух ногах), количество прыжков, по времени;

- Удары с гантелями от 0,5 до 3 кг – количество ударов (для рук), с привязанным грузом 0,5 до 1 кг (для ног);

- Бой с тенью перед зеркалом – удары, защита, передвижение, финты.

Специальные упражнения: прыжки на скакалке, удары перед зеркалом, удары с гантелями, удары по снарядам. Передвижения боксера и защита с отягощениями.

Раздел 5. Техника, тактика и методика их совершенствования.

Теория: Классификация ударов, защит, контрударов, технических приемов, ложных действий, передвижений. Ведение боя с разными противниками (левша, агрессивный, игровик). Стиль и манера, выдающихся бойцов мира.

Практика:

Методика совершенствования в бою с тенью, в парах, в условных и вольный боях. Участие на соревнованиях.

Раздел 6. Участие в соревнованиях.

Теория: Повышение уровня специальных физических качеств, совершенствование технико-тактического мастерства, повышение технической подготовки.

Раздел 7. Сдача контрольных нормативов.

Практика: Виды упражнений: бег 30 метров, бег 60 метров, прыжок с места, подтягивание на перекладине, отжимание от пола.

Раздел 8. Инструкторская и судейская практика.

Теория: Правила и обязанности участников, секундантов, представителей. Продолжительность боя.

Четвертый год обучения

№ п/п	Название раздела, тем	Четвертый год обучения			Формы организации занятий	Формы аттестации/ контроля
		Количество часов				
		Всего	Теория	Практика		
1	Введение	1	1	2	Индивидуально-групповая	Устный опрос. Инструкция по охране труда ИОТ-059-2016
2	Теоретическая подготовка	2	-	2	Индивидуально-групповая	Проверочный тест
3	Общая физическая подготовка	7	51	58	Групповая	Упражнения для самостоятельной работы
4	Специальная физическая подготовка	8	30	38	Индивидуально-групповая	Тесты-упражнения
5	Технико-тактическая подготовка	12	68	80	Индивидуальная	Проверочные задания
6	Участие в соревнованиях	-	28	28	Индивидуально-групповая	Показательные выступления, участие в различных соревнованиях
7	Сдача контрольных нормативов.	-	6	6	Индивидуальная	Выполнение нормативов по О.Ф.П. и С.Ф.П.
8	Инструкторская и судейская практика	1	1	2	Индивидуальная	Индивидуальные задания

Итого по первому варианту	31	185	216		
----------------------------------	-----------	------------	------------	--	--

Раздел 1. Введение.

Теория: Судейские коллегии, обязанности каждого члена судейской коллегии. Оценка боя судьями. Присуждение победы. Действия рефери, его жесты. Поведение участников с выходом на ринг, ритуалы, музыка. Организация соревнований. Требования к разработке положения о соревнованиях. Техника безопасности на занятиях.

Раздел 2. Теоретическая подготовка.

Теория: Тренировка - процесс расширения функциональных возможностей организма. Особенности функционирования ЦНС, органов дыхания, кровообращения. Роль центральной нервной системы в процессе занятий и выступление на соревнованиях.

Раздел 3. Общая физическая подготовка.

Практика:

- **Общеразвивающие упражнения:**

Для рук: сгибание, разгибание, повороты, круговые движения.

Для ног: приседания, махи, выпады.

Для туловища: наклоны, повороты, вращения, подъем лежа.

Упражнение на пресс: скручивание и подъемы ног.

- **Упражнения с предметами:**

Прыжки через скамейку, отжимание от пола с весом на плечах, толчки набивных мячей (от груди, через себя, с поворотом). Приседание с гантелями. Выжимание гантелей из-за головы. Прыжки с гантелями.

- **Акробатические упражнения:**

Перекаты, кувырки, мостик. Шпагаты: поперечный и продольный

- **Спортивные и подвижные игры:**

Игры с активной деятельностью: "Кто быстрее", "Ловля, парами", "Беребежка с выручкой", "Борьба за флажки", "Защита укреплений".

Встречная эстафета с бегом. Эстафета на полосе препятствий.

- **Легкая атлетика:**

Прыжки в длину, метание мяча, бег (гладкий), бег - 30м, 60м.

Прыжки: прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, прыжок в глубину.

Полоса препятствий.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка.

Практика:

- Удары по мешку, лапам (на количество раз, по времени, количество ударов за 10 секунд), удары рукой, ногой, коленом, локтем;

- Прыжки на скакалки (на одной, двух ногах), количество прыжков, по времени;

- Удары с гантелями от 0,5 до 3 кг – количество ударов (для рук), с привязанным грузом 0,5 до 1 кг (для ног);

- Бой с тенью перед зеркалом – удары, защита, передвижение, финты.

Раздел 5. Техничко-тактическая подготовка.

Теория: Техника и тактика боя на ближней дистанции.

Практика:

- Серия коротких ударов. Выход из угла ринга.
- Встречные удары руками и ногами.
- Контратака на 2 удара рукой или ногой. Удары по ногам.
- Проведение вольных боев на ринге.
- Проведение условных боев с выполнением тактических заданий.
- Удары коленями в корпус, защита блоками.
- Удары локтями в корпус, защита подставками. Захваты ног руками и контрудары.
- Совершенствование спортивного мастерства в условиях боя. Вольные бои (с тактическими задачами) в зале. Ведение боя против левши. Совершенствование обманных действий. Встречные удары ногами. Подготовка и участие в соревнованиях регионального уровня и выше. Инструкторская и судейская практика.

Раздел 6. Участие в соревнованиях.

Практика: Повышение уровня специальных физических качеств, совершенствование технико-тактического мастерства, повышение технической подготовки.

Раздел 7. Сдача контрольных нормативов.

Практика: Виды упражнений: бег 30 метров, бег 60 метров, прыжок с места, подтягивание на перекладине, отжимание от пола.

Раздел 8. Инструкторская и судейская практика.

Теория: Правила и обязанности участников, секундантов, представителей. Продолжительность боя. Правильные и запрещенные удары и действия. Судейские коллегии, обязанности каждого члена судейской коллегии.

Пятый год обучения

№ п/п	Название раздела, тем	Пятый год обучения			Формы организации занятий	Формы аттестации/ контроля
		Количество часов				
		Всего	Теория	Практика		
1	Введение	1	1	2	Индивидуально-групповая	Устный опрос. Инструкция по охране труда ИОТ-059-2016
2	Теоретическая подготовка	2	-	2	Индивидуально-групповая	Проверочный тест
3	Общая физическая подготовка	7	51	58	Групповая	Упражнения для самостоятельной работы

4	Специальная физическая подготовка	8	30	38	Индивидуально-групповая	Тесты-упражнения
5	Технико-тактическая подготовка	12	68	80	Индивидуальная	Проверочные задания
6	Участие в соревнованиях	-	28	28	Индивидуально-групповая	Показательные выступления, участие в различных соревнованиях
7	Сдача контрольных нормативов.	-	6	6	Индивидуальная	Выполнение нормативов по О.Ф.П. и С.Ф.П.
8	Инструкторская и судейская практика	1	1	2	Индивидуальная	Индивидуальные задания
Итого по первому варианту		31	185	216		

Раздел 1. Введение.

Теория: Оценка боя судьями. Присуждение победы. Действия рефери, его жесты. Поведение участников с выходом на ринг, ритуалы, музыка. Организация соревнований. Требования к разработке положения о соревнованиях. Техника безопасности на занятиях.

Раздел 2. Теоретическая подготовка.

Теория: Роль планирования тренировки. Основные требования к планированию тренировочного процесса. Виды планирования (перспективное, текущее, оперативное). Перспективное планирование. Текущее (годовое) планирование. План на месяц. Недельный микроцикл. План на день (тренировка). Периодизация спортивной тренировки (подготовительный, соревновательный и переходный). Задачи и средства периодов подготовки. Индивидуальные планировки.

Раздел 3. Общая физическая подготовка.

Практика:

- **Общеразвивающие упражнения:**

Для рук: сгибание, разгибание, повороты, круговые движения.

Для ног: приседания, махи, выпады.

Для туловища: наклоны, повороты, вращения, подъем лежа.

- **Упражнения с предметами:**

Прыжки: в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног. Метание теннисного мяча и различных положений.

- **Акробатические упражнения:**

Перекаты, перевороты, кувырки, стойки на руках, мостик, шпагаты поперечный и продольный).

- **Спортивные и подвижные игры:**

Подвижные игры: "Перемена мест", "Кто выше?", "Подвижный ринг", "Нападают пятерки", "Вызывай смену".

Встречная эстафета со скакалкой. Эстафета с мячом. Эстафета с бегом

- Легкая атлетика:

Прыжки в длину, метание мяча, бег (гладкий), бег - 30м, 60м. Эстафетный бег. Бег с препятствиями.

Прыжки: прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, прыжок в глубину.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка.

Практика:

- Удары по мешку, лапам (на количество раз, по времени, количество ударов за 10 секунд), удары рукой, ногой, коленом, локтем;
- Прыжки на скакалки (на одной, двух ногах), количество прыжков, по времени;
- Удары с гантелями от 0,5 до 3 кг – количество ударов (для рук), с привязанным грузом 0,5 до 1 кг (для ног);
- Бой с тенью перед зеркалом – удары, защита, передвижение, финты.

Раздел 5. Техничко-тактическая подготовка.

Теория: Маневрирование на дистанции. Ведение боя против агрессивных противников, игровиков.

Практика:

- Удары коленями в голову и в ноги – защита подставками.
 - Удары локтями в голову – защита руками.
 - Удары локтем в голову с вращением (вертушки), защита отклоном.
- Клинч (захват, освобождение, толчки, скручивания).
- Совершенствование мастерства в условиях боя. Тактические задачи в вольных боях (на ринге).
 - Совершенствование обманных действий.
 - Подготовка и участие в соревнованиях.
 - Инструкторская и судейская практика.
 - Совершенствование спортивного мастерства (атак, контратак).
- Ведение боя против тай-боксеров различной манеры ведения боя.
- Совершенствование боя против левши. Расширение диапазона боевых средств (точности и силы ударов).
 - Совершенствование ложных действий. Овладение навыками планирования боя против известных противников.
 - Развитие излюбленных действий, устранение недостатков в технике и практике.

Раздел 6. Участие в соревнованиях.

Практика: Повышение уровня специальных физических качеств, совершенствование технико-тактического мастерства, повышение технической подготовки.

Раздел 7. Контрольные нормативы.

Практика: Виды упражнений: бег 30 метров, бег 60 метров, прыжок с места, подтягивание на перекладине, отжимание от пола.

Раздел 8. Инструкторская и судейская практика

Теория: Правила спортивных дисциплин (тайский бокс, кикбоксинг).
Практика. Судейская практика.

1.4. Планируемые результаты

По завершению обучения по данной программе предполагается: повышение уровня общей и специальной физической подготовки, сформированность устойчивого интереса к занятиям кикбоксингом, владение техникой ведения боя в различной манере. Умение анализировать и планировать бой, свободно владеть диапазоном боевых средств. Развитие физических качеств – силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки гармоничного телосложения.



2.2. Условия реализации программы

- специализированный зал;
- скамья (гимнастическая) – 1 шт.;
- скамья, для жима лежа – 1 шт.;
- штанга до 60 кг – 1 шт.;
- гантели 1-3 кг - 10 шт.;
- мешки (боксерские) – 3 шт.;
- подушка (настенная) – 1 шт.;
- лапы для руки – 1 пара;
- макивары (для ног) – 3 пары;
- груша боксерская – 1 шт.;
- скакалки – 10 пар.

- интернет ресурсы, электронные издания:

- <http://martial-arts.at.ua/load/14-1-0-36>
- <http://www.battlespirit.ru/content/view/232/>
- <http://low-kick.ru/vse-o-k-1/chto-takoe-k-1/8-pravila-k-1.html>
- <http://pravilaigr.org/PravilaKickboxing-K.html>
- http://boxerstar.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=67&catid=39&Itemid=66
- <http://antey.tomsk.ru/content/kontrolnye-normativy-po-obshchey-fizicheskoy-podgotovke-i-spicok-literatury>
- <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiys>

2.3. Формы аттестации/контроля

- проверочные задания;
- самостоятельные работы;
- индивидуальные задания;
- выполнение нормативов по О.Ф.П. и С.Ф.П.;
- экзаменационные испытания (аттестация) по кикбоксингу и тайскому боксу;
- показательные выступления, участие в различных соревнованиях.

2.4. Оценочные материалы

- тестовые задания;
- практические задания;
- нормативы по общей и физической подготовке;
- методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса;
- тест «Самооценка силы воли», автор Н.Н. Обозов;
- опросник «Стиль саморегуляции поведения – ССП», автор Моросанова, Соколова;
- методика «Социальная смелость», автор Р. Кеттелл;
- аттестации на пояса по кикбоксингу (WAKO);

- анкетирование «Удовлетворенность образовательным процессом всех субъектов образовательного процесса».

2.5. Методические материалы

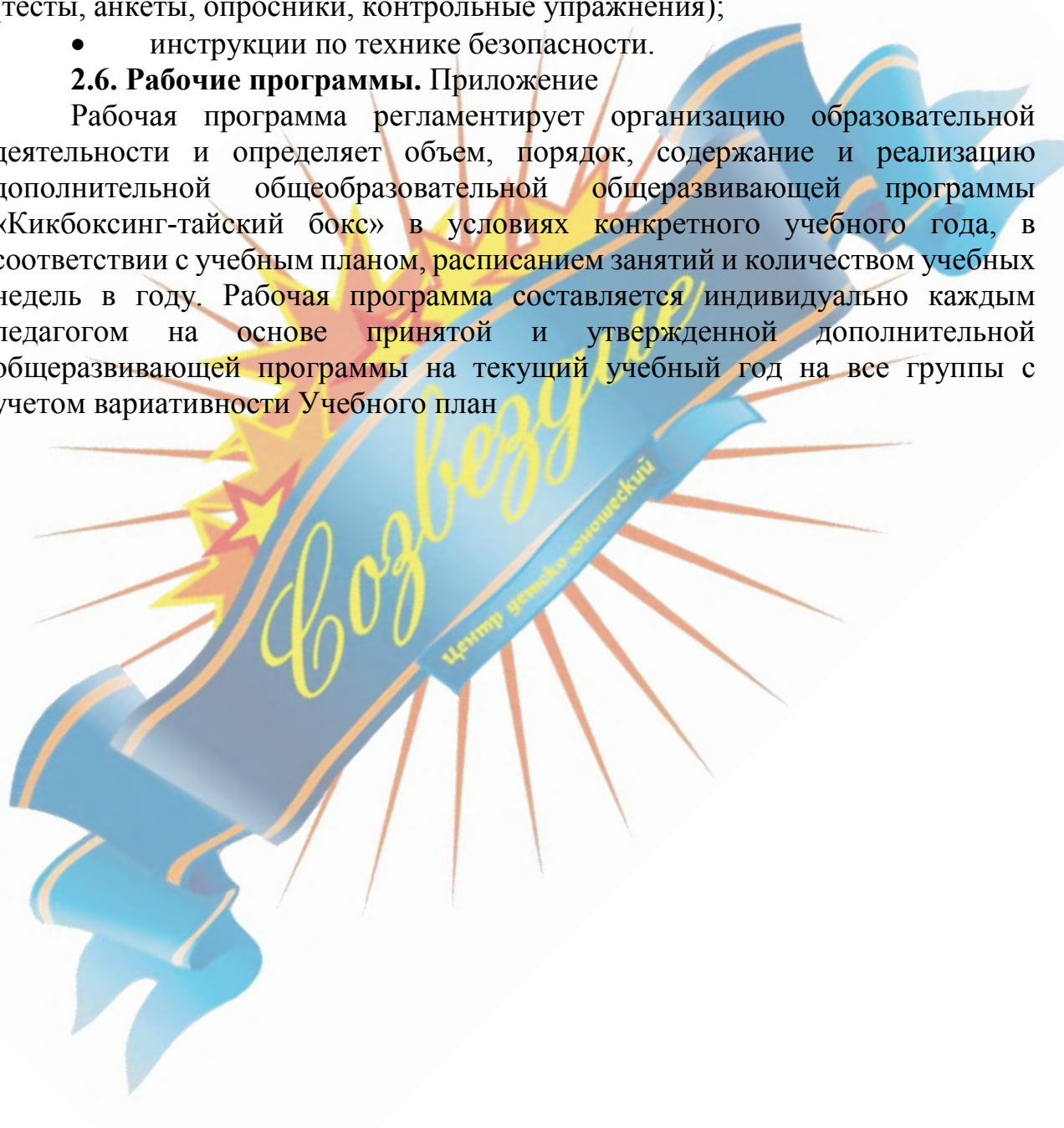
- специальная литература: правила соревнований по кикбоксингу и тайскому боксу; единая всероссийская классификация по видам спорта; учебные пособия по кикбоксингу и тайскому боксу; Международные экзаменационные нормативы по кикбоксингу (WAKO); нормативно-правовая литература;

- разработки по организации контроля и результативности обучения (тесты, анкеты, опросники, контрольные упражнения);

- инструкции по технике безопасности.

2.6. Рабочие программы. Приложение

Рабочая программа регламентирует организацию образовательной деятельности и определяет объем, порядок, содержание и реализацию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Кикбоксинг-тайский бокс» в условиях конкретного учебного года, в соответствии с учебным планом, расписанием занятий и количеством учебных недель в году. Рабочая программа составляется индивидуально каждым педагогом на основе принятой и утвержденной дополнительной общеразвивающей программы на текущий учебный год на все группы с учетом вариативности Учебного план



3. Список литературы

1. Бекман Б., Аман Атилов Бокс на 100%. - Ростов на Дону: Феникс, 2007
2. Заяшников С.И. Тайский бокс. Учебно-методическое пособие. - М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2002.
3. Кофтик А.Н. Бокс. Секреты профессионалов. 2 издание (CD с видеокурсом). - СПб. Питер, 2013.
4. Сагат Ной Коклам Поединок в тайландском боксе/Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов н/Д: Феникс, 2003.
5. Уоллес Б., Ной Коклам С. Школа тайландского бокса. – Ростов н/Д: Феникс, 2006.



Аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной секции «Кикбоксинг-Тайский бокс» относится к физкультурно-спортивной направленности, рассчитана на 5 лет.

Данная программа призвана удовлетворить образовательные потребности детей и подростков от 6,5 до 18 лет, а также и их родителей (законных представителей) в сфере дополнительного образования и способствовать физическому совершенствованию, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья, а также организации их свободного времени.

Программа предполагает повышение спортивного мастерства одаренных обучающихся через индивидуальную работу и участие в соревнованиях различного уровня.

По завершению обучения по данной программе предполагается повышение уровня общей и специальной физической подготовки; сформированность устойчивого интереса к занятиям кикбоксингом и тайским боксом; владение техникой ведения боя в различной манере; умение анализировать и планировать бой; свободное владение диапазоном боевых средств; развитие физических качеств – силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармоничного телосложения.