

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №14 «ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ»
ИМЕНИ КАВАЛЕРА ОРДЕНА ЛЕНИНА Н.Ф. ШУТОВА ГОРОДСКОГО ОКРУГА
СЫЗРАНЬ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

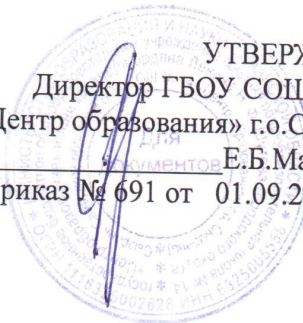
СОГЛАСОВАНО:

Руководитель структурного подразделения
«Дворец творчества детей и молодежи»

 П.А. Фролов

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ СОШ № 14
«Центр образования» г.о.Сызрань
Е.Б.Марусина
Приказ № 691 от 01.09.2017 г.



Дополнительная общеобразовательная программа

«Кикбоксинг»

Возраст: 7-9, 10-14, 15-17 лет
Срок реализации программы: 3 года
Тип программы: модифицированная
Вид программы: общеразвивающая

Составил:
Агаев Р.Н.
педагог дополнительного
образования

Программа принята на основании
Решения методического совета
Структурного подразделения «ДТДиМ»
Протокол № 1 от 01.09.2017г

г. о. Сызрань
2017 г.

Пояснительная записка

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенком интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей.

Кикбоксинг (от англ. 'kick' - бить ногой и 'boxing' - бокс), вид спорта на основе восточных единоборств: каратэ, тхэквондо, муай-тай (тайского бокса), ушу и английского бокса. Наиболее эффективные удары ногами, заимствованные из восточных единоборств, в сочетании с боксерской техникой рук делают кикбоксинг сбалансированной и универсальной системой.

Этот вид единоборств зародился в середине 70-х годов практически одновременно в США и Западной Европе. Чуть позже в кикбоксинг были добавлены элементы техники из тхэквондо-до и тайского бокса. С тех пор, кикбоксинг стал и до сего дня является тем боевым искусством, которое наиболее удачно объединило многовековые традиции и опыт Запада и Востока. В период с 1974 по 1985 кикбоксинг начал стремительно развиваться в Европе и Америке. С 1985 года берёт начало и «женский» кикбоксинг.

В СССР кикбоксинг начал развиваться с 1987 года, как движение инициативных групп и самостоятельных секций. Первая общественная организация кикбоксинга была организована только в сентябре 1989 года в Киеве. Было принято положение о Всесоюзном совете по кикбоксингу (ВСК), в котором поставлена задача в сотрудничестве с Госкомспортом СССР подготовить создание официально признанной всесоюзной федерации этого вида спорта. Деятельность ВСК инициировала интерес к кикбоксингу практически во всех союзных республиках. ВСК своими силами организовал ряд мероприятий, включая выступление демонстрационной группы ВСК на открытии 5 чемпионата мира по боксу, международный показательный турнир по кикбоксингу.

В январе 1990 года выходит постановление Госкомспорта № 1/5 от 24.01.1990 г. «О признании кикбоксинга, как вида спорта».

В основу **модифицированной** программы «Кикбоксинг» положена авторская программа «Кикбоксинг» Головихина Е.В. г. (главный специалист научно-методического отдела ассоциации, Заслуженный тренер России, Мастер спорта международного класса, 4-дан каратэ, Кандидат педагогических наук. Г. Ульяновск)

По виду программа **общеразвивающая**, так как направлена на общее развитие детей и подростков **физкультурно-спортивной** направленности.

Новизна и отличительные особенности программы заключаются в том, что включен воспитательный блок «Так лучше», а так же предусмотрен раздел подводящих упражнений направленного воздействия на связки, мышцы и сухожилия, описаны индивидуальные особенности занимающихся.

Актуальность программы выражается в следующем: Спортивные поединки по кикбоксингу последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. Однако, методологическая база построения процесса обучения искусству ведения спортивного поединка как целостная методика технология, доступная для применения в данном виде спорта, до сих пор разработана недостаточно. Огромное количество детей в возрасте от 7 лет впервые начинают посещать спортивные секции, не имея практического опыта занятиями физической культурой и спортом. На данном этапе необходимо заинтересовать занимающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации. При этом, в большинстве случаев профессионализм педагогов-тренеров, занимающихся подготовкой учащихся такого типа, к сожалению, часто не соответствует современным профессиональным требованиям, предъявляемым к специалистам этого уровня. Известно, что существует большое количество детей имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. Ввиду сложившегося положения данная категория детей не имеет возможности заниматься в спортивной школе в основных спортивных группах. Организация и введение в учреждении дополнительного образования данной программы помогает решить эту задачу и привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом дополнительные людские ресурсы, которые восполняют ряды

позитивно ориентированных групп детей и подростков. Настоящая программа имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми и подростками.

Педагогическая целесообразность заключается в дополнительном охвате детей, которые не могут попасть в спортивные школы по каким-либо причинам. На данном этапе появляется дополнительное время и возможности для поиска перспективных спортсменов. Именно с этими характеристиками учеников соотнобразуются ближайшие и отдалённые цели программы.

Цель программы: создание условий для выработки устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культурой и спортом, реализации способностей, возможностей, потребностей и интересов обучающихся средствами физической культуры и спорта, всестороннего совершенствования общих физических качеств в единстве с воспитанием личности.

Задачи:

Обучающие:

1. Формировать жизненно важные двигательные умения и навыки;
2. Изучить базовую технику кикбоксинга;
3. Формировать прикладные навыки самообороны на базе кикбоксинга и других видов единоборств.
4. Формировать технико-тактические умения и навыки спортсмена

Развивающие:

1. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, силу и т.д.;
2. Развивать интеллектуальные качества

Воспитательные:

1. Формировать положительное отношение к спортивной деятельности и умению трудиться;
2. Обучать положительным взаимоотношениям в коллективе;
3. Выбатывать психологию победителя, мотив участия в соревнованиях: выиграть, не сдаваться, бороться до конца.

Возраст детей, принимающих участие в реализации программы 10-14, 15-17 лет. **Срок реализации** программы 3 года. **Режим занятий** следующий: 1 год обучения (144 часа), занятия проходят два раза в неделю по 2 часа. 2-ой и 3-ий годы обучения (216 часов), занятия три раза в неделю по 2 часа. Занятия проводятся в различной **форме**: урок-тренировка, урок-игра, урок-соревнование, видеоурок, встречи, экскурсии и т.д.

Ожидаемые результаты

По окончании 1 года обучения обучающиеся

Должны знать:

Боевую стойку кикбоксера;

Должны уметь:

Выполнять удары руками и ногами на месте;

Выполнять уклоны от ударов;

Выполнять блок от удара ногой.

По окончании 2 года обучения

Должны знать:

Комбинации из двух ударов рукой;

«Финты», обманные движения;

Технику поединка

Должны уметь:

Вести поединок с «правшой», «левшой», соперником разного роста и веса;

Использовать специальные чувства: соперника, площадки, дистанции, удара, звеньев тела.

По окончании 3 года обучения

Должны знать:

Комбинации на лапах и мешках;

Тактику различных видов боя: ближнего, среднего, дальнего;

Должны уметь:

Наносить удары по снарядам;

Применять технику всех изученных ударов в поединке

Формы подведения итогов реализации программы: сдача нормативов по общей физической и специальной физической подготовке. Участие в соревнованиях, турнирах, конкурсах.

Упражнения для проведения тестов характеризующих развитие физических качеств по окончании 1 года обучения:

1. бег 30 метров – 6.2
2. челночный бег 3X10 метров – 13 сек.
3. подтягивание на перекладине – 3 раза
4. отжимание от пола – 15 раз
5. подъём туловища к ногам лёжа на полу – 20 раз
6. прыжок в длину с места – 150 см.
7. выполнение технических действий (перемещения, уклоны, уходы, удары, страховка, броски стоя, борьба в партере)

Упражнения для проведения тестов характеризующих развитие физических качеств по окончании 2 года обучения:

1. подтягивания на перекладине – 14 раз
2. отжимания на брусьях – 16 раз
3. челночный бег 4X 10 метров – 19 секунд
4. бег 60 метров – 9 сек
5. прыжок в длину с места – 1 м 80 см
6. подъём туловища лёжа на спине за 30 сек – 22 раз
7. бег 1000 метров – 4 мин 00 сек
8. толчок ядра 1 кг левой рукой – 4 м, правой рукой – 5 м.
9. метание теннисного мяча 150 грамм – 20-30 метров
10. техника выполнения одиночных и серийных ударов на месте, в движении.
11. Бой с "тенью" по заданию. Участие в соревнованиях по борьбе в каратэ, по каратэ, боксу.

Упражнения для проведения тестов характеризующих развитие физических качеств по окончании 3 года обучения:

1. подтягивания на перекладине – 20 раз
2. отжимания на брусьях – 25 раз
3. челночный бег 10X 10 метров – 19 секунд
4. бег 100 метров – 13.2 сек
5. прыжок в длину с места – 2 м 20 см
6. подъём туловища лёжа на спине за 30 сек – 32 раз
7. бег 1000 метров – 3 мин 10 сек
8. толчок ядра 1 кг левой рукой – 8 м, правой рукой – 10 м.
9. метание теннисного мяча 150 грамм – 45 метров
10. тактика ведения боя на разных дистанциях
11. участие в соревнованиях. Выполнение спортивного разряда

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

№ п/п	Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет							
		10	11	12	13	14	15	16	17
1	Рост		+	+	+	+	+		
2	Мышечная масса		+	+	+	+	+		
3	Быстрота	+	+	+	+	+			
4	Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+		
5	Сила			+	+	+	+	+	+
6	Статическая сила					+	+	+	+
7	Скоростная сила				+	+		+	+
8	Динамическая сила					+	+		+
9	Выносливость (аэробные возможности)	+					+	+	+
10	Анаэробные возможности	+	+				+	+	+
11	Гибкость	+	+	+	+	+			
12	Координационные способности	+	+	+	+	+	+	+	
13	Равновесие	+	+	+	+	+			
14	Точность					+	+	+	

**Учебно-тематический план
1 год обучения**

№ п/п	Раздел	Тема	Количество часов		
			Теория	Практика	Всего
1	Введение		3	3	6
		Введение в образовательную программу	1	1	2
		Физическая культура и спорт. Краткий обзор истории и развития единоборств	1	1	2
		Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1	1	2
2	Общая физическая подготовка		5	25	30
		Гибкость	1	5	6
		Ловкость	1	5	6
		Быстрота	1	5	6
		Сила	1	5	6
		Выносливость	1	5	6
3	Специальная физическая подготовка		8	22	30
4	Техническая подготовка		10	32	42
		Методы организации занимающихся при разучивании действий каратистов–новичков	4	6	10
		Методические приемы обучения	4	10	14

		основам техники боевого каратэ			
		Методические приемы обучения технике захватов, ударов, защит и контрударов, бросков стоя и лёжа	2	16	18
5	Воспитательный блок «Так лучше»		10	26	36
Итого			36	108	144

**Учебно-тематический план
2 год обучения**

№ п/п	Раздел	Тема	Количество часов		
			Теория	Практика	Всего
1	Введение		3	3	6
		Физическая культура и спорт	1	1	2
		Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка кикбоксёра	1	1	2
		Правила соревнований. Оборудование и инвентарь	1	1	2
2	Общая физическая подготовка		8	22	30
3	Специальная физическая подготовка		16	34	50
4	Технико-тактическая подготовка		28	62	90
		Передвижение в стойках	4	6	10
		Прямые удары на дальней и средней дистанциях	8	18	26
		Атакующие и контратакующие приемы	8	18	26
		Защита на месте, в движении	8	20	28
5	Воспитательный блок «Так лучше»		10	30	40
Итого			65	151	216

**Учебно-тематический план
3 год обучения**

№ п/п	Раздел	Тема	Количество часов		
			Теория	Практика	Всего
1	Введение		3	3	6
		Физическая культура и спорт в бывшем СССР,	1	1	2

		России и родном городе.			
		Краткие сведения о строении и функциях организма. Гигиенические знания и навыки	1	1	2
		Морально-волевой облик спортсмена.	1	1	2
2	Общая физическая подготовка		8	12	20
3	Специальная физическая подготовка		20	40	60
4	Технико-тактическая подготовка		24	56	80
		Совершенствование ударов, защита от ударов	10	26	36
		Техника и тактика ведения боя	14	30	44
5	Воспитательный блок «Так лучше»		10	40	50
Итого			65	151	216

Содержание программы. 1 год обучения.

Введение.

Введение в образовательную программу

Знакомство обучающихся с программой. Инструктаж. Экскурсия по учреждению.

Физическая культура и спорт. Краткий обзор истории и развития единоборств

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества). Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале единоборств. История и развитие единоборств в мире, история первых соревнований по кикбоксингу, кикбоксингу в СССР, РФ

Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале кикбоксингу, кикбоксинга. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система.

Общая физическая подготовка.

Гибкость.

Силовые упражнения, Упражнения на расслабление мышц. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

Ловкость.

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

Быстрота.

Понятие "быстрота" включает в себя три элемента.

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

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

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

Упражнения для развития быстроты

1. Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные, площадках
2. Эстафеты.
3. Бег с гандикапом (шансы на победу уравнивают на старте расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого в соответствии с уровнем развития быстроты).
4. Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).
5. Бег с максимальной или вариативной частотой движений.
6. Бег с ускорением.
7. Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.
9. Бег с вариативной скоростью в пределах 70-100 % индивидуального максимума в конкретном упражнении.
10. Скоростной бег, езда на велосипеде по рельефной волнообразной поверхности.
11. Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.
12. Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т. п.). Облегчение условий должно быть таким, чтобы не приводило к нарушениям структуры движений основного упражнения.
13. Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору, и т. п.). Усложнение не должно нарушать структуру движений основного упражнения.
14. Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Они способствуют лучшему расслаблению мышц, принимающих участие в выполнении конкретного упражнения, и совершенствованию координации работы мышц, не несущих основной нагрузки. Например, если при выполнении скоростного бега взять в руки мягкие картонные трубочки, то станет значительно легче контролировать напряжение мышц рук. Это позволит быстрее избавиться от чрезмерной координационной и скоростной напряженности мышц рук и плечевого пояса и окажет содействие улучшению координации напряжения и расслабления мышц ног.
15. Выполнение скоростных циклических упражнений с применением звуколидеров темпа движений.
16. Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево-вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т. п.
17. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений

Сила.

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

Выносливость.

- Кроссовый бег
- Лыжи
- Плавание
- Спортивные игры.

Специальная физическая подготовка.

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

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

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

Техническая подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании действий каратистов– новичков

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

Методические приемы обучения основам техники боевого каратэ

- Изучение базовых стоек.
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки ударной техники
- Передвижение в базовых стойках.
- В передвижении выполнение базовой программной техники.
- Боевые дистанции.

Методические приемы обучения технике захватов, ударов, защит и контрударов, бросков стоя и лёжа

- Обучение техники захвата на месте
- Обучение ударам на месте
- Обучение ударам в движении
- Обучение приемам защиты на месте
- Обучение приёмам защиты в движении
- Страховка. Броски лёжа, стоя. Удержания.

Воспитательный блок «Так лучше»

Турниры, соревнования, конкурсы, встречи, экскурсии

Содержание программы.

2 год обучения.

Введение

Физическая культура и спорт

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития. История первых соревнований по кикбоксингу, боксу и кикбоксингу. Развитие кикбоксинга в СССР, РФ.

Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка кикбоксёра

Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного кикбоксёра. Спортивные ритуалы.

Правила соревнований. Оборудование и инвентарь

Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований. Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале кикбоксинга.

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, брус. 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 самообороне и обороне 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 кикбоксера и кикбоксера.

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

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать 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 вперед.

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 вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад

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

Особенности работы с детьми возраста 7–9 лет

На основании нормативно-правовых основ регламентирующих деятельность спортивно-оздоровительных учреждений возраст приема в группы начальной подготовки по кикбоксингу составляет 9 – 10 лет. Мальчики и девочки приходят в образовательные учреждения спортивной направленности и начинают совместно с тренером – преподавателем изучать основы кикбоксинга. В педагогическом взаимодействии участвуют дети, члены их семей, школьные работники, административные и другие заинтересованные лица. Хочется обратить внимание на некоторые

особенности обучения занимающихся в кикбоксинге и в других видах спорта. Основным типом мышления занимающихся в возрасте от 7 до 10 лет является наглядно-образное, тесно связанное с эмоциональной сферой. Это предполагает участие правого полушария в обучении. На практике редко встречается дифференцированное обучение занимающихся в кикбоксинге с разной функциональной асимметрией полушарий.

В образовательном процессе изучения кикбоксинга тренеры – преподаватели переоценивают роль левого полушария и логического мышления в становлении мыслительной деятельности ребенка от полученной информации во время тренировочных занятий. Спортивные методики обучения тренируют и развивают главным образом левое полушарие, игнорируя, по крайней мере, половину возможностей ребенка. Известно, что правое полушарие связано с развитием творческого мышления и интуиции.

Образовательный процесс в системе кикбоксинга, как и любую деятельность, можно представить в виде следующей последовательности действий:

- установка на деятельность (подготовка занимающихся для решения учебной задачи);
- обеспечение деятельности занимающихся с учетом его индивидуальных психологических и половых особенностей (создание условий для успешного решения учебной задачи);
- сравнение полученных результатов с предполагаемыми (осознанное отношение к результату своего учебного труда).

Оптимальные психолого-педагогические условия для реализации потенциальных возможностей ребенка, для создания ситуации успеха должны формироваться с учетом мозговой организации познавательных процессов. Рассмотрим организацию ситуации успеха с учетом психофизиологических особенностей занимающихся поэтапно.

Технико-тактическая подготовка

Передвижение в стойках

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках.

Прямые удары на дальней и средней дистанциях

Обучение и совершенствование техники и тактики прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями.

Атакующие и контратакующие приемы

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног.

Защита на месте, в движении

Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

Воспитательный блок «Так лучше»

Турниры, соревнования, конкурсы, встречи, экскурсии

Содержание программы.

3 год обучения.

Введение

Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России и родном городе.

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая Всероссийская спортивная классификация. Принципы физической подготовки кикбоксера. Международные связи спортсменов. Успехи

спортсменов города и кикбоксеров России на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу. Спортивная дружба.

Краткие сведения о строении и функциях организма. Гигиенические знания и навыки

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Особенности мышечной системы. Биохимия крови. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения. Нервная система. Особенности парасимпатической и симпатической систем. Анализаторы.

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.

Морально-волевой облик спортсмена.

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

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. 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, брус. 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.

Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке, на лапах, на макиварах.

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 гору, спортивные игры, плавание.

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

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

Боевая стойка кикбоксера:

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

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю, ближнюю дистанции.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука.

Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам одиночными ударами.

Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.

Технико-тактическая подготовка

Совершенствование ударов, защита от ударов

Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения. Защиты от прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения. Совершенствование двойных и серийных ударов и защита от них.

Техника и тактика ведения боя

Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере. Тренировка с соперником ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции.

Техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее.

Техника и тактика ведения боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с лёгким соперником, с тяжёлым соперником).

Техника и тактика ведения боя в контратакующей манере. Удары на опережение.

Техника и тактика ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке.

Техника и тактика ведения боя с соперником, выступающим в контратакующей манере. Упражнения на специальных боксерских снарядах, мешках, макиварах и лапах.

Техника и тактика ведения боя с агрессивным соперником.

Воспитательный блок «Так лучше»

Турниры, соревнования, конкурсы, встречи, экскурсии

Методическое обеспечение.

Занятия проводятся в светлом специально оборудованном спортивном зале (кабинете).

Подготовку спортсмена следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков;
- 2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- 3) непрерывное совершенствование спортивной техники;
- 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки юных спортсменов;
- 5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- 6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Имеется следующий дидактический материал:

1. Памятка «Специальные упражнения для развития ловкости, быстроты, силы».
2. Памятка «Укрепление суставов, набивка мышц и сухожилий»
3. Сборник «Термины употребляемые в международной системе кикбоксинга»
4. Видеоматериалы соревнований, турниров.

Термины употребляемые в международной системе кикбоксинга

Удары руками (английские термины)

Панч – прямой

хук – короткий боковой

кросс – средний боковой

свинг – длинный боковой

апперкот – удар снизу вверх

джеб – прямой удар

Команды во время поединка

Файт – начало поединка

Стоп – прекратить действия

Тайм – остановить время

Брэк – разойтись

Удары ногами

Техника ног – фронт кик – прямой удар

сайд кик – удар ребром стопы

хук кик – боковой удар

раунхаус кик – удар ступней или пяткой в голову с разворотом на 360 градусов

раунд кик – круговой удар ногой

хил кик – удар пяткой в корпус с разворотом на 360 градусов

крисент кик – полукруговой удар

экс кик – рубящий удар

джампинг кик – удар в прыжке

футсвипис – подсечка

лоу кик – удар ногой в область бедра с внутренней или внешней стороны

Список используемой литературы.

1. Атилов А. А., Глебов Е. И. Кик Боксинг Лоу кик.. Серия «Мастера боевых искусств». Ростов-на-Дону: «Феникс», 2002
2. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации – ТПФК, 1996
3. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Текст) / А. О. Акопян и др. - М.: Советский спорт, 2005
4. Бокс. Энциклопедия //Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт, 1998.
5. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004.
6. Все о боксе. / Сост. Н.А. Худатов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 1995.
7. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. – ТПФК, 1994
8. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. – Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб.заведений. – М.: Издательский центр "Академия", 2002
9. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. – М.: УМО, 1996
10. Заяшников С.И. Тайский бокс. Учебно-методическое пособие.- 3-е изд., испр. и доп.. – М.: Терра-спорт, Олимпия Пресс, 2002

11. Лях В.И. Совершенствуя координационные способности – Физическая культура в школе. 1996
12. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. – М.: ООО "Фирма "издательство АССТ", 1998
13. Матвеев А.П. Главные физические качества. Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических институтов. – М.: Просвещение, 1991.
14. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 1991
15. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. – Ульяновск: 2000
16. Назаренко Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательного-координационных качеств, как одно из сторон гармоничного развития личности. - В сб.: Любимцевские чтения. - Ульяновск: 1999
17. Нормативно-правовые основы , регулирующие деятельность спортивных школ. - М.: 1995.
18. Озолин К. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ» , 2004.
19. Программы общеобразовательных учреждений. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов. Под ред. В.И.Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон. – М.: Просвещение 1996
20. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001.
21. Физическая культура в школе. 1997
22. Физическая культура. Учебник для учащихся 8–9 кл. общеобразоват. учреждений. под ред. Л.Е.Любомировского., Г.Б.Мейксона., В.И.Ляха. – М.: Просвещение, 1997.
23. Филимонов В. И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2001.
24. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. М.: ФиС, 1991
25. Шехов В.Г. Тайский бокс в свое удовольствие (Практическое пособие)/ Под ред. А.Е. Тараса.-Мн. :Харвест, М.: АСТ, 2002

Список литературы, рекомендованный обучающимся и родителям

1. Атилов А. А., Глебов Е. И. Кик Боксинг Лоу кик.. Серия «Мастера боевых искусств». Ростов-на-Дону: «Феникс», 2002
2. Бокс. Энциклопедия //Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт, 1998.
3. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004.
4. Все о боксе. / Сост. Н.А. Худатов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 1995.
5. Назаренко Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательного-координационных качеств, как одно из сторон гармоничного развития личности. – В сб.: Любимцевские чтения. – Ульяновск: 1999,
6. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001.
7. Шехов В.Г. Тайский бокс в свое удовольствие (Практическое пособие)/ Под ред. А.Е. Тараса.-Мн. :Харвест, М.: АСТ, 2002