

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦРТДЮ «РАДУГА» города КИРОВА

ПРИНЯТО
На педагогическом совете

Протокол № _____
от «__» _____ 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Приказ

№ _____ от «__» _____ 2020 г.
Директор «ЦРТДЮ «Радуга»

_____ С.В. Бусоргина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
детского объединения
«Кикбоксинг»
на 2020 - 2021 учебный год

Составитель:
тренер-преподаватель
Шихалеев Александр
Дмитриевич

Пояснительная записка

Кикбоксинг - вид спортивного единоборства, включает в себя несколько видов восточных единоборств. Это и карате, и тхэквандо, и ушу, и бокс. Основные преимущества кикбоксинга перед другими видами единоборств заключаются в том, что здесь используются разные нагрузки, рассчитанные не только на развитие мышечной массы, но и выносливости, координации движений, скорости, гибкости, моторики.

Таким образом, кикбоксинг – это многогранная тренировка, способная дать те уроки, которые могут пригодиться и в повседневной жизни. К тому же - это прекрасная профилактика стрессоустойчивости.

Рабочая программа разработана на основе нормативных документов и обобщений научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными кикбоккерами.

Цель программы: создать условия для укрепления физического и психического здоровья детей и подростков средствами вида спорта – кикбоксинг.

Задачи:

Обучающие – формирование навыков самообороны, обучение технике и тактике кикбоксинга.

Воспитательные – способствовать воспитанию коммуникативных качеств, гражданского самосознания; формирование общей культуры личности ребёнка, способной адаптироваться в современном обществе. Способствовать воспитанию личности обучающихся с установкой на здоровый образ жизни.

Развивающие – способствовать развитию физических качеств: силы, скорости, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости; способствовать развитию морально-волевых качеств характера - решительности, настойчивости, целеустремленности, упорства, ответственности, самообладания, силы воли.

В секцию Кикбоксинга принимаются дети, желающие систематически заниматься, прошедшие обязательный медицинский контроль и допущенные к занятию врачом. Начальный возраст занимающихся – 7 лет.

Данная спортивная программа предназначена для одной группы начальной подготовки 2 года обучения и двух групп начальной подготовки 3 года обучения:

- Группа начальной подготовки, 2-й год обучения – ГНП-2 занимаются дети 7-12 лет, занятия проводятся три раза в неделю (вторник, четверг, воскресенье) по 2 учебных часа. В год - 216 часов.
- Группа начальной подготовки, 3-й год обучения – ГНП-3(1) занимаются дети 12-17 лет, занятия проводятся три раза в неделю (вторник, четверг, воскресенье) по 2 учебных часа. В год - 216 часов.
- Группа начальной подготовки, 3-й год обучения – ГНП-3(2) занимаются дети 12-17 лет, занятия проводятся три раза в неделю (среда, пятница, воскресенье) по 2 учебных часа. В год - 216 часов.

**Учебно – тематический план,
группы начальной подготовки 2 года обучения, ГНП-2**

Раздел	Тема занятий	Часы
1.	Теоретические знания	4
2.	Общая физическая подготовка	90
3.	Специальная физическая подготовка	40
4.	Тактико-техническая подготовка	64
5.	Судейская практика	2
6.	Спарринги и соревнования	16

И Т О Г О: 216 часов

**Календарно-тематический план,
группы начальной подготовки 2 года обучения, ГНП-2**

№	Тема раздела программы	Кол-во часов	Тема занятия	Кол-во часов	Время изучения
1.	Теоретические знания	4	1.1 Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.	1	сентябрь

			<p>Правила безопасности при занятиях в зале кикбоксинга.</p> <p>1.2 Гигиенические основы режима труда и отдыха юных боксёров. Систематический врачебный контроль.</p> <p>1.3 Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.</p> <p>1.4 Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного кикбоксёра.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>октябрь</p> <p>ноябрь</p> <p>декабрь</p>
2.	Общая физическая подготовка	90	<p>2.1 Развитие силы. (15 часов)</p> <p>-----</p> <p>2.2 Развитие скорости. (15 часов)</p> <p>-----</p> <p>2.3 Развитие выносливости. (15 часов)</p> <p>-----</p> <p>2.4 Развитие гибкости. (30 часов)</p> <p>-----</p> <p>2.5 Развитие ловкости и</p>	<p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>-----</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>-----</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>-----</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>-----</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>-----</p> <p>2</p>	<p>сентябрь</p> <p>октябрь</p> <p>ноябрь</p> <p>декабрь</p> <p>январь</p> <p>февраль</p> <p>март</p> <p>апрель</p> <p>май</p> <p>-----</p> <p>сентябрь</p> <p>октябрь</p> <p>ноябрь</p> <p>декабрь</p> <p>январь</p> <p>февраль</p> <p>март</p> <p>апрель</p> <p>май</p> <p>-----</p> <p>сентябрь</p> <p>октябрь</p> <p>ноябрь</p> <p>декабрь</p> <p>январь</p> <p>февраль</p> <p>март</p> <p>апрель</p> <p>май</p> <p>-----</p> <p>сентябрь</p>

			координации. (15 часов)	2 2 2 2 2 1 1 1	октябрь ноябрь декабрь январь февраль март апрель май
3.	Специальная физическая подготовка	40	3.1 Упражнения на боксерских снарядах, упражнения с отягощениями, упражнения со скакалкой и мячами.	5 5 4 4 4 4 5 5 4	сентябрь октябрь ноябрь декабрь январь февраль март апрель май
4.	Тактико-техническая подготовка	64	4.1. Тактическая подготовка. (15 часов)	2 2 2 2 2 2 2 1	октябрь ноябрь декабрь январь февраль март апрель май
			4.2. Техническая подготовка. (49 часов)	6 6 6 6 5 5 5 5 5	сентябрь октябрь ноябрь декабрь январь февраль март апрель май
5.	Судейская практика	2	5.1 Правила соревнований.	2	февраль
6.	Спарринги и соревнования	16	6.1. Спарринги. (10 часов)	2 2 2 2 2	октябрь ноябрь декабрь февраль март
			----- 6.2 Сдача нормативов ГТО. (2 часа) -----	2	май
			6.3 Соревнования. (4 часа)	2 2	январь май
			Итого :	216 часов	

**Учебно – тематический план,
группа начальной подготовки 3 года обучения, ГНП-3(1) и ГНП-3(2)**

Раздел	Тема занятий	Часы
1.	Теоретические знания	4
2.	Общая физическая подготовка	80
3.	Специальная физическая подготовка	45
4.	Тактико-техническая подготовка	64
5.	Судейская практика	3
6.	Спарринги и соревнования	20

ИТОГО: 216 часов

**Календарно-тематический план,
группа начальной подготовки 3 года обучения, ГНП-3 и ГНП-3(2)**

№	Тема раздела программы	Кол-во часов	Тема занятия	Кол-во часов	Время изучения
1.	Теоретические знания	4	1.5 Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале кикбоксинга.	1	сентябрь
			1.6 Гигиенические основы режима труда и отдыха юных боксёров. Систематический врачебный контроль.	1	октябрь
			1.7 Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.	1	ноябрь
			1.8 Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного кикбоксёра.	1	декабрь
2.	Общая физическая подготовка	80	2.1 Развитие силы. (15 часов)	2	сентябрь
				2	октябрь
				2	ноябрь
				2	декабрь
				2	январь
				2	февраль
				1	март
			1	апрель	
			1	май	
			-----	-----	
			2.2 Развитие скорости. (15 часов)	2	сентябрь
				2	октябрь
				2	ноябрь
				2	декабрь
2	январь				

				2 1 1 1	февраль март апрель май
			----- 2.3 Развитие выносливости. (15 часов)	2 2 2 1 1 1 2 2 2	----- сентябрь октябрь ноябрь декабрь январь февраль март апрель май
			----- 2.4 Развитие гибкости. (25 часов)	3 3 3 3 3 3 3 2 2	----- сентябрь октябрь ноябрь декабрь январь февраль март апрель май
			----- 2.5 Развитие ловкости и координации. (10 часов)	1 1 1 1 1 2 1 1 1	----- сентябрь октябрь ноябрь декабрь январь февраль март апрель май
3.	Специальная физическая подготовка	45	3.1 Упражнения на боксерских снарядах, упражнения с отягощениями, упражнения со скакалкой и мячами.	5 5 5 5 5 5 5 5	сентябрь октябрь ноябрь декабрь январь февраль март апрель май

4.	Тактико-техническая подготовка	64	4.1. Тактическая подготовка. (20 часов)	2 3 2 2 3 2 2 2 2	сентябрь октябрь ноябрь декабрь январь февраль март апрель май
			----- 4.2. Техническая подготовка. (44 часа)	----- 5 5 5 5 5 5 5 4	----- сентябрь октябрь ноябрь декабрь январь февраль март апрель май
5.	Судейская практика	3	5.1 Правила соревнований.	1	сентябрь
			----- 5.2 Судейство матчевых встреч.	----- 1 1	----- декабрь май
6.	Спарринги и соревнования	20	6.1. Спарринги. (12 часов)	1 2 2 1 1 1 2 1 1	сентябрь октябрь ноябрь декабрь январь февраль март апрель май
			6.2 Сдача нормативов ГТО. (2 часа)	2	май
			----- 6.3 Соревнования. (6 часов)	----- 2 2 2	----- октябрь февраль май
			Итого:	216 часов	

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Воспитанники должны знать:

- правила кикбоксинга;
- боковые удары руками и ногами;
- комбинации из боковых ударов ногами и руками.

Воспитанники должны уметь:

- рассчитывать среднюю и ближнюю дистанцию при атаке и защите;
- исполнять «мостик» и «шпагат»;
- атаковать и защищаться от одиночных боковых ударов руками и ногами;
- атаковать и защищаться от комбинаций из прямых и боковых ударов руками и ногами на месте и в движении.

3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Воспитанники должны знать:

- краткие сведения о строении организма человека.

Воспитанники должны уметь:

- атаковать и защищаться от ударов снизу руками, ударов сверху и в сторону ногами;
- атаковать и защищаться от комбинаций из ударов руками и ногами на месте и в движении;
- свободно перемещаться в боевой стойке;
- провести вводную и заключительную часть занятия.

Материально-техническое обеспечение программы

В зале для занятий кикбоксингом имеется площадка для тренировок и боев, зеркала, снаряды, тренажеры и другой инвентарь для занятий кикбоксингом.

В качестве инвентаря для занятий кикбоксингом имеется: скакалки; механические и резиновые эспандеры; гантели; набивные мячи; перекладина.

К снарядам, наиболее часто применяемым в практике подготовки кикбоксеров: мешок боксерский (этот снаряд может быть различной формы и веса: шарообразный мешок и т. д.); насыпная груша; настенная подушка; макивара; лапы.

Ноутбук – для просмотра соревнований, изучения манер, тактики и техники ведения боя спортсменами-кикбоксерами.

Видеокамера – для анализа собственных ошибок в тренировочном процессе, разбора прошедших боев.

Технические средства отслеживания результатов – секундомеры, динамометр, тренажеры.

Список литературы

1. Федерация кикбоксинга России: [Электронный ресурс]. – Режим доступа: fkr.ru
2. Федерация бокса России: [Электронный ресурс]. – Режим доступа: rusboxing.ru
3. Щитов В. Кикбоксинг. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004.
4. Клещев В.Н. Кикбоксинг. – М.: Академический проект, 2006.
5. Атилов А.А. Глебов Е.И. Кик-боксинг лоу-кик. - Ростов-на – Дону: «Феникс»,2002.
6. Иванов А. Кикбоксинг.- Киев: Перун, 2005год.
7. Головихин Е.В. «Учебная программа для образовательных учреждений по кикбоксингу» Ульяновск 2009.
8. Головихин Е.В., Степанов С.В. Особенности организации учебно-образовательного процесса и построения тренировок со спортсменами высококог о класса в полноконтактных видах кикбоксинга - Ульяновск, 2006.
9. Кировская Областная Федерация Кикбоксинга: [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://kofk.ru/>