

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детско-юношеского туризма и патриотического воспитания»
(МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»)

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
от 30. 08. 2023г.
протокол № 15

УТВЕРЖДЕНА
Приказом от 31.08.2023г. № 90-а
Директор МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»
_____ А.В.Степанов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2023 – 2024 учебный год
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
Физкультурно-спортивной направленности
«Кикбоксинг»

Форма реализации программы – очная;

Год обучения – 2- ой год обучения;

Номер группы – 1

Возраст обучающихся – 7-17 лет.

Разработал: **Андрюк С.В.**
педагог дополнительного образования

ФИО педагога, разработавшего дополнительную общеразвивающую программу: **Андрюк С.В.**

ФИО педагога, реализующего дополнительную общеразвивающую программу: **Андрюк С.В.**

Пояснительная записка

	Направленность	Физкультурно-спортивная
	Вид	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по кикбоксингу
	Уровень	Среднее (полное) общее образование
	Особенности обучения в текущем учебном году	
	Особенности организации	
	Цель	углублённое изучение техники и тактики кикбоксинга и её совершенствование.
	Задачи	<ul style="list-style-type: none"> • расширение технического арсенала кикбоксинга; • отработка сложных технико-тактических приёмов; • расширение спортивно-соревновательного опыта; • индивидуальное совершенствование техники и тактики кикбоксинга; • повышение морально-волевых качеств и психологической устойчивости воспитанников; • выполнение разрядных требований
	Режим занятий	2 раза в неделю по 3 часа
	Формы занятий	Индивидуально-групповая
	Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> • По окончании 2-го года первого этапа обучения учащиеся будут уметь выполнять: • передвижение в боевой стойке, • нанесение боковых, прямых ударов; • ведение боя на дальней дистанции; • ведение боя на средней и ближней дистанциях • защитные действия (нырок, уклон, уходы в сторону); • нанесение ударов «сейд-степ»; • работу на ринге; • контрольные нормативы по ОФП и силовой подготовке; • знать:

		<ul style="list-style-type: none"> • краткую историю развития кикбоксинга; • достижения Российских кикбоксеров на мировой арене; • названия стоек, блоков, ударов и основных передвижений; • основные команды судьи при судействе; • санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности. •
--	--	---

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2-го года ОБУЧЕНИЯ

№	Тема занятий	всего	теория	практика
1.	Введение в программу.	4	4	-
2.	Общефизическая подготовка.	60	2	58
3.	Специальная физическая подготовка.	68	8	60
4.	Углубленное изучение техники и тактики кикбоксинга. Психологическая подготовка.	68	10	58
5.	Углублённое изучение правил судейства.	6	2	4
6.	Соревнования. Сдача контрольных нормативов.	10	2	8
	Итого:	216	28	188

Календарно-тематический график

№	Дата провед. занятий	Тема занятия	Кол-во часов		Примечание
			теория	практика	
1	05.09	Правила безопасности во время занятий. Передвижение в базовых стойках. Беговые упражнения.	1	2	
2	07.09	Достижения российских спортсменов. Гигиена тренировочных занятий, закаливание, режим питания спортсменов. Боевые дистанции. Упражнения в растягивании, варианты шпагатов.	1	2	
3	12.09	Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке, на шведской стенке.	0,5	2,5	
4	14.09	Изучение базовых стоек боксера.	0,5	2,5	
5	19.09	В передвижении выполнение базовой программной техники.	-	3	

6	21.09	Силовые упражнения с набивным мячом, различными отягощениями. Игровые задания во временном интервале.	0,5	2,5	
7	26.09	Обучение ударам на месте. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой (махи, шпагаты)	0,5	2,5	
8	28.09	Обучение ударам в движении. Упражнения с набивными мячами (броски и передачи на скорость).	1	2	
9	03.10	Обучение приемам защиты в движении. Упражнения на равновесие.	0,5	2,5	
10	05.10	Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый.	1	2	
11	10.10	Прикладные упражнения. Общеразвивающие упражнения	0,5	2,5	
12	12.10	Упражнения с теннисным мячом. Метание теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.	-	3	
13	17.10	Упражнения на гибкость для позвоночника. Прыжковые упражнения со скакалкой.	0,5	2,5	
14	19.10	Выполнение технических элементов на точность. Упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-3 кг)	-	3	
15	24.10	Упражнения с теннисным мячом на развитие координации движений.	0,5	2,5	
16	26.10	Упражнения с отягощениями (легкие гантели 0,5-1кг, блины от штанги весом не более 5кг)	0,5	2,5	
17	31.10	Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках.	-	3	
18	02.11	Подвижные игры - футбол.	0,5	2,5	
19	07.11	Упражнения для развития быстроты, ловкости, скорости: бег с ускорением, спортивные игры, эстафеты.	-	3	
20	09.11	Организация занимающихся без партнера в движении. Гимнастические упражнения.	0,5	2,5	
21	14.11	Имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.	-	3	
22	16.11	Боевая стойка кикбоксера. Техника передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.	0,5	2,5	
23	21.11	Обучение технике ударов, защит, контрударов.	-	3	
24	23.11	Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удары коленом, прямой удар ногой.	0,5	2,5	
25	28.11	Обучение боковым ударам, простым атакам, защитные действия. Гимнастические упражнения на растяжку.	-	3	

26	30.11	Обучение защитным действиям. Блоки, контрудары. Бои в парах по заданию.	0,5	2,5	
27	05.12	Обучение бою с тенью: сочетание ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка. Демонстрация действий в разной тактической манере.	-	3	
28	07.12	Упражнения для укрепления суставной подвижности: растягивания, махи, шпагаты и полушпагаты, наклоны из различных седов, мосты, движения в тазобедренных суставах.	0,5	2,5	
29	12.12	Контрольные бои.	0,5	2,5	
30	14.12	Свободные поединки. Задания с различной тактической установкой.	-	3	
31	19.12	Прикладные упражнения. Общеразвивающие упражнения	0,5	2,5	
32	21.12	Упражнения с теннисным мячом. Метание теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.	-	3	
33	26.12	Упражнения на гибкость для позвоночника. Прыжковые упражнения со скакалкой.	0,5	2,5	
34	28.12	Выполнение технических элементов на точность. Упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-3 кг)	-	3	
35	09.01	Прикладные упражнения на развитие выносливости	1	2	
36	11.01	Упражнения с теннисным мячом на развитие координации движений.	-	3	
37	16.01	Упражнения на гимнастических снарядах. Беговые упражнения.	1	2	
38	18.01	Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках.	0,5	2,5	
39	23.01	Подвижные игры. Футбол.	0,5	2,5	
40	25.01	Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорением, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	-	3	
41	30.01	Организация занимающихся без партнера в движении. Гимнастические упражнения.	-	3	
42	01.02	Условный бой по заданию.	-	3	
43	06.02	Боевая стойка кикбоксера. Техника передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.	1	2	
44	08.02	Боевые дистанции. Изучение средней дистанции, дальней дистанции.	-	3	
45	13.02	Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удары коленом, прямой удар ногой.	0,5	2,5	
46	15.02	Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движения вперед. Беговые упражнения.	0,5	2,5	

47	20.02	Обучение боковым ударам, простым атакам, защитные действия. Гимнастические упражнения на растяжку.	-	3	
48	22.02	Общеразвивающие упражнения без предметов, с партнером, на шведской стенке.	1	2	
49	27.02	Силовые упражнения с весом собственного тела, с различными отягощениями.	-	3	
50	29.02	Выполнение целевых упражнений с соблюдением параметров движений. Прыжковые упражнения: выпрыгивания, перепрыгивания через препятствия, прыжки со скакалкой.	0,5	2,5	
51	05.03	Технические упражнения с внесением усложнений в их выполнение. Подвижные игры.	1	2	
52	07.03	Создание фрагментов соревновательных ситуаций.	0,5	2,5	
53	12.03	Подвижные и спортивные игры и игровые задания.			
54	14.03	Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой (махи, шпагаты). Беговые упражнения.	1	2	
55	19.03	Выполнение технических элементов в аэробном режиме, спортивные игры и игровые задания.	-	3	
56	21.03	Технико-тактические задания с партнером на ринге. Соревновательные задания.	0,5	2,5	
57	26.03	Изучение и освоение отдельных элементов типовой техники: боевые стойки, типы передвижения.	1	2	
58	28.03	Уровни атаки, защитные и обманные действия в кикбоксинге.	0,5	2,5	
59	02.04	Боевые дистанции. Изучение средней дистанции, дальней дистанции	1	2	
60	04.04	Упражнения на гимнастических снарядах. Беговые упражнения.			
61	09.04	Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках.	1	2	
62	11.04	Подвижные игры. Футбол.	-	3	
63	16.04	Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорением, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	0,5	2,5	
64	18.04	Организация занимающихся без партнера в движении. Гимнастические упражнения.	-	3	
65	23.04	Боевая стойка кикбоксера. Техника передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.	0,5	2,5	
66	25.04	Обучение технике ударов, защит, контрударов.	-	3	

67	30.04	Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удары коленом, прямой удар ногой.	0,5	2,5	
68	07.05	Обучение боковым ударам, простым атакам, защитные действия. Гимнастические упражнения на растяжку.	-	3	
69	14.05	Упражнения для укрепления суставной подвижности: растягивания, махи, шпагаты и полушпагаты, наклоны из различных седов, мосты, движения в тазобедренных суставах.	0,5	2,5	
70	16.05	Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удары коленом, прямой удар ногой.	-	3	
71	21.05	Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движения вперед. Беговые упражнения.	-	3	
72	23.05	Обучение боковым ударам, простым атакам, защитные действия. Гимнастические упражнения на растяжку.	-	3	
73	28.05	Условный бой по заданию.	-	3	
74	30.05	Сдача нормативов по ОФП, СФП.	1	2	
Итого			29	188	

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ВТОРОГО ЭТАПА ОБУЧЕНИЯ 2-ой год обучения

1. Введение в программу. Современный кикбоксинг (4 часа).

Теория (6 часов):

История возникновения и развития кикбоксинга. Достижения российских спортсменов и воспитанников Центра. Правила безопасности во время занятий кикбоксингом. Краткий обзор материала, который будет изучаться на данном этапе

2. Общая физическая подготовка (60 часов).

Практика (58 часов):

Одна из важнейших задач - удержание базовой физической подготовки, а в соревновательный период: удержание достигнутого уровня базовой физической подготовки при снижении её объёма.

Воспитание силовых способностей

- общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, с партнёром, на гимнастической скамье, на шведской стенке);
- силовые упражнения с весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, пресс);
- с набивными мячами весом от 2 до 5 кг, различными отягощениями (гантели, диски, грифы);
- прикладные гимнастические упражнения (лазание и перелазания);
- силовые упражнения на специальных тренажёрах.

Воспитание скоростных способностей:

- беговые упражнения (ускорения, челночный бег, ускорения из различных положений, скоростные игровые задания, выполнение несложных, хорошо отработанных технических элементов с максимальной скоростью по заданию, но не более 5-8 повторений в каждом подходе с интервалом отдыха, достаточным для полного восстановления сил);

- подвижные и спортивные игры и игровые задания в коротком временном интервале (до 10-15 сек.), эстафеты с различными двигательными заданиями и элементами технических действий.

Воспитание ловкости:

- общеразвивающие упражнения на месте и в движении;
- выполнение подводящих, целевых упражнений;
- подвижные и спортивные игры и игровые задания;
- выполнение акробатических упражнений и упражнений на равновесие;
- выполнение технических заданий в усложнённых условиях.

Воспитание общей выносливости:

- бег и другие циклические упражнения, общеразвивающие упражнения,
- выполнение технических элементов в аэробном режиме, спортивные игры и игровые задания;
- циклические эстафеты, продолжительностью 2 мин. и более с небольшими интервалами отдыха.
- поддержание и сохранение формы, достигнутой на предыдущих этапах подготовки.

3. Специальная физическая подготовка (68 часов).

Теория (8 часов):

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание специальных двигательных качеств как в процессе выполнения технико-тактической подготовки, так и в отдельных тренировочных занятиях.

Практика (60 часов):

Скоростно-силовая:

- упражнения с набивными мячами (броски и передачи на скорость);
- прыжковые упражнения (выпрыгивания, перепрыгивания через препятствия, прыжки со скакалкой);
- скоростно-силовые упражнения: отжимания, подтягивания, поднятие туловища из положения лёжа и другие упражнения с максимальной скоростью;
- выполнение тех же упражнений с небольшими отягощениями;
- подводящие и соревновательные упражнения, технико-тактические задания, выполняемые с высокой скоростью;
- прикладные гимнастические упражнения и упражнения на снарядах, выполняемые с повышенной скоростью;
- спарринг-бои.

Двигательно-координационная:

- выполнение технических элементов, а также их комбинаций в воздух и по предметам на точность выполнения с места и в передвижении (ударные технические действия – лапы, боксерские груши), внесение усложнений в выполнение двигательных действий;
- подводящие упражнения;
- выполнение целевых упражнений с соблюдением параметров движений; - технические упражнения с внесением усложнений в их выполнение;
- технико-тактические задания с усложнёнными условиями их выполнения;
- подвижные и спортивные игры, игровые и соревновательные задания;
- выполнение целевых упражнений с внесением усложнений в их выполнение.

Воспитание простой и сложной двигательной реакции:

- выполнение технико-тактических заданий с обусловленным режимом выполнения;
- воспитание двигательной реакции при выполнении ударных действий по лёгким предметам в усложнённых условиях;

- воссоздание фрагментов соревновательных ситуаций;
- подвижные и спортивные игры и игровые задания;
- выполнение технико-тактических элементов простой и сложной реакции

Воспитание специальной гибкости:

- специально-подготовительные упражнения для повышения суставной подвижности (растягивания, махи, шпагаты и полушпагаты, наклоны из различных седов, мосты, движения в плечевых, локтевых, тазобедренных суставах с постепенным повышением амплитуды движений);
- технические задания с установкой на их практическое применение.

Воспитание специальной выносливости:

- технико-тактические задания с элементами силовых упражнений;
- технико-тактические задания на фоне утомления;
- бои на ринге;
- подвижные и спортивные игры на выносливость, игровые и соревновательные задания с большой интенсивностью и количеством повторений.

4. Углублённое изучение техники и тактики (68 часов).

Теория (10 часов)

В процессе формирования и изучения техники и тактики комбинационного боя широко применяются словесные методы (рассказ, беседа, объяснение, указание, инструктаж, распоряжения, команды и др.), а также методы наглядной информации (живой показ, учебные фильмы и пособия и др.). Живой, реальный показ техники движения осуществляется самим тренером или кем-либо из наиболее подготовленных спортсменов. Закрепление и совершенствование технических элементов. Углублённая спортивная специализация на основе избранного вида соревновательной деятельности. Осуществление целенаправленной подготовки к ведению соревновательной борьбы, применительно к требованиям соревновательной деятельности.

Практика (58 часов):

Изучение тактики комбинационного боя:

- изучение и освоение отдельных элементов типовой техники:
- боевые стойки:
 1. по положению стоп;
 2. по положению туловища;
 3. по распределению веса тела.
- виды передвижений: приставной шаг, пружинящие движения на месте, перемещение веса тела с одной ноги на другую («челноком»), шаг в сторону (сайд-степ), ходьба;
- дистанции боя;
- удары руками: прямые, боковые и снизу, а также удар бекфист тыльной стороной кулака (в т.ч. после раскручивания туловища вокруг вертикальной оси).
- удары ногами, выполняемые в голову и туловище: прямой удар (фронт-кик), боковой удар (сайд-кик), круговой удар (раундхауз-кик), удар пяткой (бэкхил-кик), полукруговой удар (крисент-кик), рубящий удар сверху (экс-кик), удар с разворотом (турнинг-кик), удар крюком (хук-кик), удары по ногам (лоу-кик), удар в прыжке (джампинг-кик), подсечка (футсвипс);
- три уровня атаки:
 - высокий, средний, низкий;
- удары ногами по направлению траектории движения: удары вперед, в сторону, назад, сверху-вниз, по дуге, с разворотом;

- защитные и обманные действия в кикбоксинге, выполняемые движениями рук, туловища и ног, блокировки;
- варианты «глухой» защиты: двусторонняя, правая локтевая и левая локтевая;
- уклоны (влево, вправо), отклонения (назад и нырки (вниз, вниз-влево, вниз-вправо));
- защита движением ног: уходы (вправо, влево, назад), отскоки, шаги в сторону с поворотом (сайд-степпы) и быстрые сближения с противником (с целью сковывания его атакующих действий), а также блоки-подставки бедра и голени;
- основные правила при нанесении удара ногой в кикбоксинге:
 - во время удара опорная нога должна быть чуть согнута в колене;
 - ступня опорной ноги не отрывается от пола;
 - таз во время удара подается в сторону удара;
 - мышцы ступни ударной ноги сильно напряжены.

Тренировки в парах: предполагают работу с партнером в перчатках, вольный бой, условный бой с применением разучиваемой комбинации (с одиночными и двойными ударами; один из партнеров в правосторонней стойке; завершение атаки боковым или прямым ударом ноги).

Психологическая подготовка.

Эмоционально - волевая устойчивость детей:

адаптация к стрессовым условиям;

активное внутреннее противодействие их неблагоприятному воздействию (психическая саморегуляция – воздействие спортсмена на самого себя с помощью слов и соответствующих мысленных образов);

волевая регуляция (воспитание целеустремленности, настойчивости и упорства, решительности и смелости, инициативности и самостоятельности, выдержки и самообладания; волевые качества обусловлены характером преодоления спортсменом препятствий и трудностей).

5. Углублённое изучение правил судейства (6 часов).

Теория (2 часа):

Правила проведения соревнований по кикбоксингу;

команды рефери, команды боковых судей, права и обязанности судей на площадке, судей при участниках, судей хронометристов, судей на табло, судьи информатора;

этика судейства и ритуалы входа и ухода с ринга судейской бригады, названия всех команд, жесты судей,

запрещённую и разрешённую технику кикбоксинга.

ведение протоколов соревнований.

Программа соревнований по кикбоксингу включает следующие разделы:

-мужчины: поединок по правилам ограниченного (семи), легкого (лайт), полного (фулл) контакта, фулл-контакта с лоу-кик.

-женщины: поединок по правилам ограниченного или легкого контакта.

Среди юношей и девушек, начиная с 10-летнего возраста проводятся упрощенные соревнования, при этом исключаются поединки по программе полного контакта.

В семи-, лайт-, фулл-контактном поединке в кикбоксинге разрешается наносить удары руками и ногами с любой траекторией движения, как правило, это удары руками, принятые в боксе, с добавлением раскручивающих ударов (бек-фист) (профи-бои), ударов тыльной стороной кулака. Применяются удары ногами, характерные для каратэ, в том числе удары в прыжке, подсечки, а также захваты за туловище и броски. В ряде случаев специально оговариваются и применяются на соревнованиях удары по задней и боковой

поверхности бедра и голени (лоу-кик). Удары разрешается наносить в передние или боковые части головы и туловища выше пояса, по задней и боковой поверхности бедра.

Запрещенные удары: в пах, шею, затылок, позвоночник, суставы, атака коленом, локтем, большим пальцем, открытой перчаткой, плечом, удары головой.

Победа в кикбоксинге присуждается: по очкам, ввиду явного преимущества, нокаута, дисквалификации, неспособности или отказа одного из соперников продолжать бой, неявки соперника.

Соревнования по семи-, лайт-контакту могут проводиться на площадке для боя размером 8 x 8 метров, застланной матами, а по фулл-контакту только на боксерском ринге (6 x 6). Весовые категории в кикбоксинге соответствуют боксерским.

Практика (4 часа):

Участие в судействе внутригрупповых и квалификационных соревнований.

6. Соревнования. Сдача контрольных нормативов (10 часов).

Участие в соревнованиях предполагает участие в квалификационных соревнованиях и соревнованиях городского, областного и всероссийского масштаба, предусмотренных календарным планом спортивно-массовых мероприятий по кикбоксингу.