

УПРАВЛЕНИЕ ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НИЖНИЙ ТАГИЛ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА «УРАЛЕЦ»**

РАССМОТРЕНА:
на заседании педагогического совета
МБУ ДО «СПОР «Уралец»
Протокол №1 от 15.03.2023

УТВЕРЖДЕНА
Директор МБУ ДО «СПОР «Уралец»
Т.Р. Киямов
Приказ № 152 от 16.03.2023



**Дополнительная общеразвивающая программа
по кикбоксингу**
Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-18 лет.
Срок реализации: 3 года.

Авторы составители программы:
Старший инструктор-методист - Пышина М.А.
Инструктор-методист – Асанова А.С..
Тренеры-преподаватели:
Морозов В.А, Безгребельный А.В.

г. Нижний Тагил
2023 год

Оглавление

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи программы	5
1.3. Планируемые результаты	6
1.4. Содержание программы	7
1.4.1. Учебный план	7
1.4.2. Календарный учебный график	7
1.5. Система контроля результативности программы.	8
2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	10
2.1. Материально-технические условия реализации программы	10
2.2. Кадровые условия реализации программы	11
3. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	12
Нормативные документы	12
Список литературы	12
Перечень интернет-ресурсов	13
Приложение 1 к дополнительной общеобразовательной программе	14
Рабочая программа спортивно-оздоровительной группы первого года обучения	14
Приложение 2 к дополнительной общеобразовательной программе	19
Рабочая программа спортивно-оздоровительной группы второго, третьего года обучения	19
Приложение 3 к дополнительной общеобразовательной программе	24
Календарный план воспитательной работы на 2023 год	24

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по кикбоксингу (далее – Программа) разработана и предназначена для реализации в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Уралец» города Нижний Тагил.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Программа разработана с учетом действующих нормативных правовых актов в сфере дополнительного образования, в сфере физической культуры и спорта. Реализация программы осуществляется на основании муниципального задания.

Программа направлена на вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, избранного вида спорта.

Кикбоксинг (бокс с ударами ногами) является индивидуальным спортивным единоборством. Для этого вида спорта характерно непосредственное контактное противодействие спортсменов–соперников. Поединки – это физическое и психологическое противостояние, которое требует активного проявления волевых качеств, инициативности, самообладания. В процессе спортивного совершенствования развиваются общая и специальная выносливость, силовые качества основных групп мышц и их скоростные характеристики, улучшаются ориентировочные реакции, повышается эффективность и продуктивность психических процессов. Занятия кикбоксингом содействуют физическому развитию спортсмена, воспитанию морально-волевых качеств, повышению стрессоустойчивости, помогает в вопросах социализации, воспитывает смелость, трудолюбие, дисциплину и целеустремленность. Данные качества необходимы спортсмену не только в спорте, но и в повседневной жизни

Кикбоксинг включает в себя следующие дисциплины: Семи-контакт, лайт-контакт (легкий контакт), Фулл-контакт (полный контакт), фулл-контакт с лоу-киком, К-1., сольные композиции (демонстрацию возможностей кикбоксинга под музыку в виде имитации боя (поединок с воображаемым противником) с использованием элементов акробатики, гимнастики, возможностей хореографии.

Актуальность программы обусловлена тем, что на современном этапе необходимо повысить уровень физического развития и подготовленности обучающихся, заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны.

Новизна данной программы состоит в освоении обучающимися навыков координации движений и свободы владения своим телом с эмоционально – коммуникативным процессом сотрудничества, сотворчества между обучающимися и с тренером-преподавателем.

Педагогическая целесообразность обучения по программе определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого ребенка к занятиям физической культурой и спортом, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своей физической подготовки. Занятия в коллективе воспитывают чувство товарищества, взаимовыручки, умения чувствовать ответственность. Групповые занятия способствуют социализации и адаптации детей в обществе.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 6-18 лет. Группы детей набираются без предварительных требований к их физической и технической подготовки, при наличии справки от врача об отсутствии противопоказаний к занятиям избранным видом спорта. В группу зачисляются дети, желающие заниматься кикбоксингом, а также не прошедшие контрольно-нормативные требования по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки. Наполняемость группы от 10 до 25 человек. Программа предназначена для мальчиков и девочек, в полной мере ориентирована на воспитание здорового образа жизни среди подрастающего поколения.

Педагогическая целесообразность Программы заключается также в возможности одновременно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Занятия кикбоксингом позволяют решить проблему занятости детей в свободное время, пробуждают интерес к избранному виду спорта.

Отличительной особенностью Программы является формирование максимально доступной комфортной среды, воспитывающей у детей и подростков культуру здорового и безопасного образа жизни на всех возрастных этапах. Занятия кикбоксингом позволяют ребенку ощутить себя в динамике непрерывного физического развития, отражающейся в его спортивных показателях и достижениях.

Форма обучения, применяющиеся при реализации программы: обучение в школе, с учетом потребностей, возможностей личности и в зависимости от объема обязательных занятий тренера-преподавателя с обучающимися осуществляется в очной форме.

Виды проведения занятий (работа со всеми одновременно):

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные и смешанные;
- самостоятельная работа (вне школы), для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки на период праздничных дней и дней отпуска тренера-преподавателя, в том числе с использованием дистанционных технологий на период ограничительных мер по эпидемиологическому благополучию в городе;
- участие в спортивных соревнованиях (открытых учебно-тренировочных занятиях) и мероприятиях;
- иные виды.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, медицинские мероприятия.

Срок реализации Программы: 3 года. К концу обучения по Программе обучающиеся должны освоить и уверенно владеть основными приемами, элементами кикбоксинга, обладать необходимой физической и технической подготовкой, проявлять необходимые коммуникативные качества.

1.2. Цели и задачи программы

Целью данной программы является на основе полученных умений и навыков по виду спорта «кикбоксинг» и создания условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой сформировать у детей потребность в здоровом образе жизни и самосовершенствовании.

Задачи программы:

Обучающие:

- ознакомить с особенностями основных дисциплин «кикбоксинга»;
- обучить базовым техническим элементам «кикбоксинга»;
- сформировать базовые знания по теоретической подготовке;
- сформировать умения организации самостоятельных занятий кикбоксингом во время досуговой деятельности;
- обучить основам организации страховки в различных дисциплинах кикбоксинга.

Развивающие:

- способствовать развитию физических качеств обучающихся, занимающихся кикбоксингом;
- развить необходимые навыки и умения по работе с инвентарем и вспомогательным оборудованием;
- развить мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и спортом, а также к занятиям кикбоксингом;

Воспитательные:

- воспитывать положительные качества личности, навыки коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности;
- воспитывать уважение к сверстникам и старшим; воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- формировать гражданско-патриотические качества личности;
- воспитывать навыки безопасного поведения во время занятий кикбоксингом, соблюдение требований и правил безопасности во время занятий кикбоксингом;
- воспитывать чувство ответственности, волю и стремление к победе, преодолевая трудности, усталость и психологическое напряжение;
- сформировать навыки здорового образа жизни.

1.3. Планируемые результаты

Первый год обучения:

Обучающийся должен знать:

- правила техники безопасности при занятиях кикбоксингом;
- историю возникновения и развития кикбоксинга;
- сведения по личной гигиене, режиму дня, здоровому питанию.

Обучающийся должен уметь:

- повысить уровень физической подготовки;
- исполнять элементы и связки технической подготовки;
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий кикбоксингом.

Второй, третий год обучения:

Обучающийся должен знать:

- правила техники безопасности при занятиях кикбоксингом;
- историю возникновения и развития кикбоксинга;
- сведения по личной гигиене, режиму дня, здоровому питанию;
- правила вида спорта;

Обучающийся должен уметь:

- повысить уровень физической подготовки;
- исполнять элементы и связки технической подготовки;
- проводить самостоятельные формы занятий;
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий кикбоксингом.

Итоги обучения.

Одним из наиболее существенных результатов занятий в кикбоксинге является сформированный высокий уровень основных двигательных навыков и умений, необходимых в жизни (ходьба, бег, прыжки), навыки защиты, самообороны. По окончании курса обучающиеся должны обладать элементарными знаниями из области гигиены, режима дня, методики тренировки различных двигательных качеств.

Обучающиеся по данной программе могут быть переведены в группу на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» по рекомендации Педагогического совета.

1.4. Содержание программы

1.4.1. Учебный план.

Программа рассчитана на 3 года обучения: спортивно-оздоровительная группа (СОГ -1) первого года подготовки; спортивно-оздоровительная группа (СОГ -2) второго года подготовки, спортивно-оздоровительная группа (СОГ -3) второго года подготовки.

Таблица №1

№ п/п	Периоды обучения	всего	теория	практика	Форма аттестации/контроля
1	СОГ-1	276	22	254	Сдача нормативов по ОФП и СФП
2	СОГ-2	276	22	254	Сдача нормативов по ОФП и СФП
3	СОГ-3	276	22	254	Сдача нормативов по ОФП и СФП

Таблица №2

Продолжительность 1 занятия	Количество занятий в неделю*	Количество часов в неделю	Количество человек в группе	*Примечание
45 минут (1 академический час)	3-6 занятий	6 часов	10-25	Количество занятий в неделю может варьироваться в зависимости от загруженности спортивных залов, количество часов в неделю не должно быть менее 6

1.4.2. Календарный учебный график.

Сроки реализации программы: 3 года.

Продолжительность учебного года – 52 недели:

- 46 учебных недель,

- 6 недель – каникулярный период (летний период).

Начало учебного года с 01 октября.

Конец учебного года 30 сентября.

Учебно-тренировочные занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа.

(Продолжительность занятий исчисляется в академических часах - 45 минут),

Спортивно-оздоровительная группа (СОГ -1, СОГ-2, СОГ-3) – 6 часов в неделю. Возраст 7 – 18 лет.

Составление календарного учебного графика предусматривает распределенные часов по видам подготовки, согласно рабочим программам, которые представлены в приложениях программы:

- Рабочая программа «Спортивно-оздоровительный этап первого года подготовки»;

- Рабочая программа «Спортивно-оздоровительный этап второго, третьего года подготовки».

**Программа предусматривает одинаковое содержание и количество часов по всем годам обучения по Программе.*

1.5. Система контроля результативности программы.

Обязательным и важным элементом учебно-тренировочного процесса является систематический контроль успеваемости (уровня подготовленности) обучающихся. Основными видами контроля в школе являются: текущий контроль, промежуточная аттестация, итоговая аттестация.

Текущий контроль.

Целью текущего контроля уровня подготовленности обучающихся является определение роста динамики развития и усвоения изученного материала программы.

Текущий контроль уровня подготовленности применяется ко всем обучающимся.

Форму текущего контроля уровня подготовленности выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания теоретического материала и тренировочных заданий (например: выполнение упражнения; наблюдение, беседы, тестирование, контрольные тренировки, соревнования, воспитательные мероприятия).

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем в течение учебно-тренировочного года в рамках расписания учебно-тренировочных занятий. Периодичность проведения текущего контроля успеваемости определяется тренером-преподавателем самостоятельно, но не реже 1 раза в месяц.

Последствия получения низкого результата текущего контроля определяются тренером-преподавателем в соответствии с программой, и могут включать в себя проведение дополнительной работы с обучающимися, включая индивидуализацию содержания образовательной деятельности, иную корректировку образовательной деятельности в отношении.

Осуществление текущего контроля отражается в журнале учета учебно-тренировочных занятий.

Промежуточная аттестация.

Для перевода обучающихся на следующий год обучения внутри этапа подготовки в школе проводится процедура промежуточной аттестация обучающихся.

Цель промежуточной аттестации является: оценка соответствия уровня и качества подготовленности обучающихся требованиям к результатам освоения программы.

Промежуточная аттестация применяется ко всем обучающимся.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится при завершении первого года обучения.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится один раз в год, по окончанию учебного года (конкретные сроки проведения промежуточной аттестации устанавливаются и утверждаются приказом директора).

Для проведения промежуточной аттестации обучающихся в школе создается комиссия, состав которой утверждается приказом директора.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме сдачи контрольно-переводных нормативов, представленных в таблице № 3.

Таблица № 3

Контрольно-переводных нормативы промежуточной аттестации

Вид подготовки	Критерии оценки	Виды нормативов	Оценочные материалы	Примечание
Общая и специальная физическая подготовка	Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовки	Контрольные тесты по нормативам общей физической и специальной физической подготовки	протокол	Форма, разработанная Учреждением / зачет

Система оценок, применяемая при проведении контрольных тестов по нормативам общей физической и специальной физической подготовки - все упражнения оцениваются по бальной системе.

Для промежуточной аттестации обучающихся используется зачетная система оценок: «зачет», «незачет».

Результаты промежуточной аттестации обучающихся оформляются протоколом и заносятся в журнал учета учебно-тренировочных занятий.

Таблица №4

Контрольные тесты по общей физической и специальной физической подготовки для обучающихся по виду спорта «кикбоксинг»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Возрастная группа					
			6-9 лет		10-14 лет		15-18 лет	
			Мал.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.
1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки								
1.1	Бег на 30 м	с	не более		не более		не более	
			7,2	7,4	7,0	7,2	6,8	7,0
1.2	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более		не более	
			12,2	12,4	10,2	10,4	9,2	9,4
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	не менее		не менее		не менее	
			10	7	12	9	15	11
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее	
			120	100	140	120	160	140
1.5	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	не более		не более		не более	
			-	-	-	-	15	10

Итоговая аттестация.

Цель итоговой аттестации является: оценка степени и уровня освоения обучающимися программы.

Итоговая аттестация применяется к обучающимся третьего года обучения.

Итоговая аттестация обучающихся проводится один раз в год, по окончании учебного года (конкретные сроки проведения аттестации устанавливаются и утверждаются приказом директора).

Для проведения итоговой аттестации обучающихся в школе создается комиссия, состав которой утверждается приказом директора.

Итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольно-переводных нормативов (таблица №4). Для итоговой аттестации обучающихся используется зачетная система оценок: «зачет», «незачет».

Оценка «зачет» выставляется обучающимся, полностью освоившим программу и успешно выполнившим контрольно-переводные нормативы. Обучающимся, успешно прошедшим итоговую аттестацию выдается документ об окончании обучения по дополнительной общеразвивающей программе.

2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.1. Материально-технические условия реализации программы

Требования к материально-техническим условиям реализации программы предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала; тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля;
- наличие спортивной экипировки для занятий кикбоксингом;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем:

Наименование оборудования, спортивного инвентаря

Таблица №5

№ п/п	Наименование
1	Мешок боксерский
2	Мешок кикбоксерский (малый 20 кг, средний 40кг, большой 70-90кг)
3	Подушка кикбоксерская настенная
4	Лапа боксерская
5	Лапа-ракетка
6	Макивара
7	Скамейка гимнастическая
8	Брусья навесные на гимнастическую стенку
9	Манекен водоналивной
10	Напольное покрытие татами (буда- мат)
11	Турник навесной на гимнастическую стенку
12	Стенка гимнастическая
13	Дорожка беговая (электрическая)
14	Канат резинка (эспандер)
15	Скакалка гимнастическая
16	Утяжелитель для рук(2,5кг)
17	Утяжелитель для ног(0,2; 0,3; 0,5; 1 кг)
18	Зеркало настенное (1,6*2м)
19	Мяч баскетбольный
20	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)

2.2. Кадровые условия реализации программы

Требования к кадровому составу при реализации программы: уровень квалификации лиц, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н.

3. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

При разработке данной программы использовались следующие источники:

Нормативные документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями.
2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ О физической культуре и спорте в Российской Федерации с изменениями.
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года».
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации».
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
9. Правила вида спорта «кикбоксинг», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации.

Список литературы:

1. Головихин Е.В. Программа по кикбоксингу (сейми – контакт, лайт-контакт, фулл-контакт, фулл-контакт лоу-кик, киктайбоксинг К-1). Программа спортивной подготовки для образовательных учреждений (ДЮСШ, СДЮСШОР и училищ олимпийского резерва, федерации, спортивные клубы и другие юридические организации, занимающиеся по дополнительным программам)-Ульяновск, 2009.

2. Еганов В.А. Тест выявления индивидуальных особенностей кикбоксера / Методические рекомендации для спортсменов и тренеров по кикбоксингу. – Челябинск: УралГАФК. – 2001. – 15 с.
3. Иванов А.Л. Кикбоксинг. – Киев, 1995.
4. Кузьмин В.А., Ширяев А.Г. Вопросы многолетней подготовки боксеров. – Москва-Красноярск, 1999.
5. Практикум по спортивной психологии/ Под ред. И.П. Волкова. – Санкт-Петербург, 2002. – 288с.
9. Филимонов В.И., Нигмедзянов Р.А. Бокс. Кикбоксинг. Рукопашный бой.– М., 1999.
10. Юсупов Р.А., Филимонов В.И./ Кикбоксинг. Основы теории и методики спортивной подготовки/Казань/2008 г.

Перечень интернет-ресурсов

1. Министерство спорта РФ. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>
2. Федерация кикбоксинга России. Режим доступа: <https://fkr.ru/>
3. Министерство просвещения РФ. Режим доступа: <https://edu.gov.ru/>
4. ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания». Режим доступа: <https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/>
5. ГАУ СО «Центр спортивной подготовки спортивных сборных команд Свердловской области». Режим доступа: <http://cspso.ru/>
6. Министерство физической культуры и спорта Свердловской области: <https://minsport.midural.ru/>
7. Министерство образования и молодежной политики Свердловской области: <https://minobraz.egov66.ru/>
8. Федеральный центр подготовки спортивного резерва: <https://fcpsr.ru/>;
9. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам»: <https://omsu.ru/about/structure/science/ub/ISedokno/>;
10. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов: <http://school-collection.edu.ru> ;
11. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов: <http://fcior.edu.ru> ;
12. Независимая Национальная антидопинговая организация РУСАДА: <https://rusada.ru/education/online-training>

Рабочая программа спортивно-оздоровительной группы первого года обучения

1. Планируемые результаты реализации программы первого года обучения.

Обучающийся должен знать:

- правила техники безопасности при занятиях кикбоксингом;
- историю возникновения и развития кикбоксинга;
- сведения по личной гигиене, режиму дня, здоровому питанию

Обучающийся должен уметь:

- повысить уровень физической подготовки;
- исполнять базовые элементы и связки технической подготовки;
- проводить самостоятельные формы занятий;
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий

кикбоксингом.

2. Календарный учебный график.

Таблица № 1

Календарный учебный график СОГ-1

	Виды подготовки	10	11	12		01	02	03	04	05	06	07	08	09	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	8	8	8		10	8	9	9	9	8		4	5	86
2	Специальная физическая подготовка	7	7	7		8	7	7	7	7	6		3	5	71
3	Техническая, тактическая подготовка	7	9	11		6	7	10	10	8	8		2	7	85
4	Теоретическая подготовка	2	2	2		2	2	2	2	2	2		1	3	22
5	Участие в соревнованиях (открытых тренировках)	2		2							2				6
6	Медицинские, мероприятия													2	2
7	Аттестация													4	4
		26	26	30		26	24	28	28	26	26	0	10	26	276

3. Содержание программного материала.

3.1. Общая физическая подготовка.

Ходьба.

Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу - и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперёд.

Беговые перемещения.

Бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперёд, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам. Бег с учетом времени и с учетом объема бега.

Строевые упражнения.

Выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.

Подвижные игры. «Пятнашки» (различные варианты), «Мяч капитану», «Перестрелка», «Поймай мяч», «Вызов номеров». Игры типа эстафет с бегом, метанием, переноской предметов и преодолением препятствий. Игры на задания «кто лучше», «быстрее», «точнее», «сильнее» и др.

Средства общей физической подготовки:

- Прыжки, бег и метания;
- Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении;
- Прикладные упражнения;
- Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах;
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг);
- Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг);
- Упражнения на гимнастических снарядах (турник);
- Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках;
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса;
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера;
- Футбол, баскетбол, настольный теннис и т.д;
- Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.

3.2. Специальная физическая подготовка.

- упражнения для развития силы;
 - упражнения для развития гибкости;
 - упражнения для развития прыгучести;
 - упражнения для развития быстроты;
 - упражнения для развития выносливости.
- Упражнения без партнера на месте, без партнера в движении.

3.3. Техническая подготовка

- изучение базовых стоек кикбоксера;
 - из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки;
 - передвижение в базовых стойках; в передвижении выполнение базовой программной техники;
 - боевые дистанции;
 - обучения технике ударов, защит и контрударов
 - Обучение ударам на месте; обучение ударам в движении,
 - стойки (на лопатках, на руках с опорой); кувырки, самостраховка
 - группировка (сидя, лежа на спине);
- Усвоение приема по заданию тренера, Условный бой по заданию, вольный бой. Спарринги.

Таблица № 2

Учебный материал для первого года обучения

1	Положение кулака
2	Боевая стойка
3	Передвижения в боевой стойке
4	Прямые удары левой и правой в голову
5	Упражнения в ударах по снарядам.
6	Упражнения со скакалкой.
7	Упражнения с набивными мячами.
8	Удары с отягощением.
9	Бой с тенью.
10	Имитация боксерской техники
11	Прямые удары в туловище (одиночные, двойные и серии)
12	Боковые удары в голову и защита от них
13	Защита от прямых ударов
14	Защита подставкой
15	Защита сведением рук
16	Защита отбивами
17	Защита уклонами
18	Боевые дистанции
19	Комбинации из 3-4 прямых ударов
20	Контратаки одиночными ударами

3.4. Теоретическая подготовка

Таблица №3

№	содержание
1.	«Требования техники к технике безопасности при занятиях боксом». <i>Методические указания:</i> <i>Ознакомить с инструкциями по ТБ, с требованиями к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке.</i>
2.	«Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья нации». <i>Методические указания:</i> <i>Осветить сущность физической культуры, ее место в жизни человека и значение в деле воспитания и оздоровления</i>
3	«Моральные и этические ценности физической культуры и спорта». <i>Методические указания:</i> <i>Осветить принципы честной спортивной борьбы.</i>
4	История развития выбранного вида спорта. <i>Методические указания:</i> <i>Ознакомить с историей возникновения вида спорта историей развития в мире, стране, регионе, городе.</i>
5	Олимпийское движение. <i>Методические указания:</i> <i>Ознакомить с историей возникновения, развития.</i>
6	«Здоровый образ жизни», «Вредные привычки и их преодоление» <i>Методические указания:</i> <i>Осветить сущность здорового образа жизни человека принципы и правила,</i>
7	«Личная и общественная гигиена». <i>Методические указания:</i> <i>Понятия о гигиене. Гигиенические знания, умения и навыки.</i>
8	«Особенности питания спортсменов». <i>Методические указания:</i> <i>Понятие о рациональном питании, общем расходе энергии за сутки.</i>
9	«Необходимые сведения о строении и функциях организма человека» <i>Методические указания:</i> <i>Понятия о костно-мышечной системе человека, дыхательной системе, сердечно-сосудистой системе, кровеносной системе, пищеварительной системе, органах чувств.</i>
11	«Восстановительные мероприятия в спорте». <i>Методические указания:</i> <i>Ознакомить с видами восстановительных мероприятий</i>
14	«Самоконтроль в процессе занятий спортом». <i>Методические указания:</i> <i>Понятие и значение самоконтроля во время учебно-тренировочного процесса</i>
16	Антидопинговые мероприятия (согласно плану антидопинговой деятельности)
17	«Правила вида спорта» <i>Ознакомить с правилами вида спорта</i>
18	«Основы системы физического воспитания» <i>Методические указания:</i> <i>Ознакомить с целью, задачами физического воспитания, органами управления физкультурным движением в России.</i>

3.5. Участие в соревнованиях, открытых тренировках

При достаточном уровне подготовки обучающиеся принимают участие в спортивных соревнованиях от городского до регионального уровня, а также участвуют в открытых тренировках: не менее одного раза в го

3.6. Медицинские мероприятия.

Медицинские мероприятия:

- организация и проведение углубленных медицинских обследований обучающихся (обучающиеся проходят УМО один раз в год в ГБУЗ Свердловской области «ВФД» (при наличии договора между организациями).

Рабочая программа спортивно-оздоровительной группы второго, третьего года обучения

1. Планируемые результаты реализации программы второго, третьего года обучения.

Обучающийся должен знать:

- правила техники безопасности при занятиях кикбоксингом;
- историю возникновения и развития кикбоксинга;
- сведения по личной гигиене, режиму дня, здоровому питанию;
- правила вида спорта;

Обучающийся должен уметь:

- повысить уровень физической подготовки;
- повысить уровень тактической, технической подготовки;
- проводить самостоятельные формы занятий;
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий кикбоксингом.

2. Календарный учебный график.

Таблица № 4

Календарный учебный график СОГ-2, СОГ-3

№ п/п	Виды подготовки	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	09	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	8	8	8	10	8	9	9	9	8		4	5	86
2	Специальная физическая подготовка	7	7	7	8	7	7	7	7	6		3	5	71
3	Техническая, тактическая подготовка	7	9	11	6	7	10	10	8	8		2	7	85
4	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2		1	3	22
5	Участие в соревнованиях (открытых тренировках)	2		2						2				6
6	Медицинские, мероприятия												2	2
7	Аттестация												4	4
		26	26	30	26	24	28	28	26	26	0	10	26	276

3. Содержание программного материала.

3.1. Общая физическая подготовка: направлена на подъем функциональных возможностей организма и овладение широким диапазоном двигательных навыков и умений.

Под влиянием общей физической подготовки улучшается здоровье спортсмена, организм его становится совершеннее. Спортсмен лучше воспринимает тренировочные нагрузки, быстрее к ним приспосабливается и достигает высокого уровня развития двигательных качеств, наиболее успешно овладевает техническими навыками. Общая физическая подготовка имеет важное значение для воспитания моральных и волевых качеств, поскольку выполнение многих упражнений связано с преодолением различного вида трудностей, для создания психологической устойчивости и длительного поддержания спортивной формы.

Ходьба. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперёд.

Беговые перемещения. Бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперёд, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

Строевые упражнения. Подвижные игры. Игры типа эстафет с бегом, метанием, переноской предметов и преодолением препятствий. Игры на задания «кто лучше», «быстрее», «точнее», «сильнее» и др.

Средства общей физической подготовки:

- Прыжки, бег и метания;
- Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении;
- Прикладные упражнения;
- Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах;
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг);
- Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг);
- Упражнения на гимнастических снарядах (турник);
- Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках;
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса;
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера;
- Футбол, баскетбол, настольный теннис и т.д;
- Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.

3.2. Специальная физическая подготовка:

К общеподготовительным относятся упражнения, которые разносторонне воздействуют на организм кикбоккера и способствуют овладению широким диапазоном двигательных навыков и умений: бег, гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

К специально-подготовительным относятся упражнения, которые по структуре или характеру нервно-мышечных напряжений аналогичны боевым движениям боксера. К этой группе относят упражнения с отягощениями, специальными боксерскими снарядами, различные имитационные упражнения. К специальным боевым упражнениям относят работу в парах по совершенствованию техники и тактики кикбоксинга, условные, вольные и соревновательные бои. По мере роста спортивного мастерства кикбоккера значение специальных упражнений, как средства физической подготовки, значительно увеличивается, а их объем в тренировочном процессе возрастает.

- специальные (боевые) упражнения.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих, в данном случае, специфике кикбоксинга.

- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения для развития быстроты;
- упражнения для развития выносливости.

3.3. Техническая подготовка

- изучение базовых стоек, передвижение в базовых стойках;
- обучение ударов на месте, в движении,
- Обучение защите на месте, в движении, защитные действия с

изменением дистанции

- перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий;
- передвижение с выполнением программной техники;
- Обучение ударам и простым атакам;

Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).

Тактические действия

- подготовительные действия;
- маневрирование; маневрирование и защиты; обманные действия на дальней, средней и ближней дистанциях, разведывательные действия;
- обманные действия; финтами (имитация начала удара и ложное «открытие», «самораскрывание») и ложными легкими ударами.

Разведывательные действия, наступательные действия.

Контакт с дальней дистанции, оборонительные действия. Обучение комбинированным защитами.

Учебный материал второго, третьего годов обучения.

1	Упражнения на снарядах
2	Упражнения со скакалкой.
3	Бой с тенью.
4	Упражнения с теннисными мячами.
5	Упражнения с набивными мячами.
6	Упражнения с отягощением.
7	Имитация боксерской техники.
8	Удары снизу и защиты от них.
9	Удары сбоку и защиты от них.
10	Комбинации ударов (простые).
11	Комбинации ударов (сложные).
12	Защиты.
13	Передвижения.
14	Ближний бой. Вход, выход. Развитие.
15	Защита сближением.
16	Простые атаки и контратаки. Повторные атаки.
17	Сложные атаки.
18	Условные бои.
19	Вольные бои и спарринги.
20	Индивидуальная отработка различных комбинаций.

3.4. Теоретическая подготовка

№	содержание
1.	«Требования техники к технике безопасности при занятиях боксом». <i>Методические указания:</i> <i>Ознакомить с инструкциями по ТБ, с требованиями к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке.</i>
2.	«Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья нации». <i>Методические указания:</i> <i>Осветить сущность физической культуры, ее место в жизни человека и значение в деле воспитания и оздоровления</i>
3	«Моральные и этические ценности физической культуры и спорта». <i>Методические указания:</i> <i>Осветить принципы честной спортивной борьбы.</i>
4	История развития выбранного вида спорта. <i>Методические указания:</i> <i>Ознакомить с историей возникновения вида спорта историей развития в мире, стране, регионе, городе.</i>
5	Олимпийское движение. <i>Методические указания:</i> <i>Ознакомить с историей возникновения, развития.</i>
6	«Здоровый образ жизни», «Вредные привычки и их преодоление» <i>Методические указания:</i>

	<i>Осветить сущность здорового образа жизни человека принципы и правила,</i>
7	«Личная и общественная гигиена». <i>Методические указания: Понятия о гигиене. Гигиенические знания, умения и навыки.</i>
8	«Особенности питания спортсменов». <i>Методические указания: Понятие о рациональном питании, общем расходе энергии за сутки.</i>
9	«Необходимые сведения о строении и функциях организма человека» <i>Методические указания: Понятия о костно-мышечной системе человека, дыхательной системе, сердечно-сосудистой системе, кровеносной системе, пищеварительной системе, органах чувств.</i>
11	«Восстановительные мероприятия в спорте». <i>Методические указания: Ознакомить с видами восстановительных мероприятий</i>
14	«Самоконтроль в процессе занятий спортом». <i>Методические указания: Понятие и значение самоконтроля во время учебно-тренировочного процесса</i>
16	Антидопинговые мероприятия (согласно плану антидопинговой деятельности)
17	«Правила вида спорта» <i>Ознакомить с правилами вида спорта</i>
18	«Основы системы физического воспитания» <i>Методические указания: Ознакомить с целью, задачами физического воспитания, органами управления физкультурным движением в России.</i>

3.5. Участие в соревнованиях, открытых тренировках

При достаточном уровне подготовки обучающиеся принимают участие в спортивных соревнованиях от городского до регионального уровня. А также участвуют в открытых тренировках: не менее одного раза в год.

3.6. Медицинские мероприятия.

Медицинские мероприятия:

- организация и проведение углубленных медицинских обследований обучающихся (обучающиеся проходят УМО один раз в год в ГБУЗ Свердловской области «ВФД» (при наличии договора между организациями).

Календарный план воспитательной работы на 2023 год

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Таблица № 7

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Здоровье сберегающая деятельность			
1.1	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	Проведении инструктажей с обучающимися по правилам безопасности и безопасного поведения;	В течение года, согласно плану проведения инструктажей с обучающимися по правилам безопасности и безопасного поведения
		Участие в антидопинговых мероприятиях;	В течение года, согласно плану мероприятий направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним для обучающихся
		Участие в днях здоровья и спорта: - Всероссийский день бега «Кросс нации» - туристическая прогулка под акцией «Чистый воздух» - участие в акции декада лыжного спорта «Лыжня России»	сентябрь июнь февраль
		Проведение пропагандистских акций о здоровом образе жизни и здоровья: - Поведение лекции о вреде табакокурения, алкоголя, наркотиков. - Мероприятие по профилактике ВИЧ-инфекции (просмотр видеороликов)	октябрь декабрь
2.2	Режим питания и отдыха	Проведение лекций, бесед, просмотр видеоматериала об особенностях организации рационального режима дня, режима питания, режима отдыха.	В течение года в виде подготовки: теоретической, согласно годового учебно-тренировочного плана.
		Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима: продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года в видах подготовки, согласно годового учебно-тренировочного плана. В период самостоятельной работы.
2. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1	Теоретическая	Проведение мероприятий, направленных на	

	подготовка	<p>воспитание чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к Государственным символам, готовности к служению Отечеству его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе):</p> <ul style="list-style-type: none"> - включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания: - Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания. <p>- тематические беседы с обучающимися отделений к Дню народного единства.</p>	<p>В течение года, согласно годового учебно-тренировочного плана.</p> <p>ноябрь</p>
3.2	Практическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - Участие в торжественном мероприятии, посвященное воинам-спортсменам, погибшим в Великой Отечественной войне; - Участие в праздничной демонстрации, посвященной Победе в Вов; - Участие в тематических физкультурно-спортивных праздниках 	<p>В течение года, согласно календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий</p> <p>Май</p> <p>Май</p>
3. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Посещение спортивных мероприятий, соревнований, участие в викторинах, конкурсах рисунка	В течении года
4. Профилактика правонарушений, антитеррор и экстремизм			
5.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на профилактику правонарушений, антитеррора и экстремизма	<ul style="list-style-type: none"> - Проведение разъяснительно-профилактической беседы по предупреждению и профилактике правонарушений и преступлений. - Мероприятия по профилактике экстремизма, терроризма, укрепление межнациональных отношений. - Беседы и просмотр видеороликов по пожарной безопасности, правилам дорожного движения. 	<p>октябрь</p> <p>ежеквартально</p> <p>в рамках ЛДПД</p>
5. Трудовое направление			
6.1.	Практическая подготовка (участие в организации и проведении спортивных мероприятий, трудовых мероприятий)	<ul style="list-style-type: none"> - Участие в организации места по проведению соревнований, помощь в работе с организацией зрителей на соревнованиях -волонтерское движение; - Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий (инвентаря) после тренировки; - Участие в общешкольных субботниках. 	<p>В течение года, согласно календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий</p> <p>В течение года</p> <p>апрель</p>