

**Муниципальное бюджетное учреждение спортивной подготовки  
спортивная школа «Аверс»  
(МБУ СП СШ «Аверс»)**

УТВЕРЖДЕНА:

И.о. директора МБУ СП СШ «Аверс»

\_\_\_\_\_ Е.С. Власова

Пр. № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2022 года

**ПРОГРАММА  
ДЛЯ ГРУПП ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «КИКБОКСИНГ»**

Срок реализации программы:

**1 год**

Разработчик (и):  
инструктор-методист  
Гибадуллина Т.Н.  
Тренеры:  
Вахляев М.А.

**Сургут**

**2022**

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.**

Пояснительная записка	4
1.    Нормативная часть	7
1.1.    Характеристика кикбоксинга	7
1.2    Форма проведения занятий	8
1.3.    Годовое тематическое планирование занятий в группах физической подготовки	8
1.4.    Наполняемость групп	8
2.    Методическая часть	9
2.1.    Теоретическая подготовка	10
2.2.    Физическая подготовка	10
2.3.    Предполагаемые результаты обучения	12
3    Система контроля и зачетные требования	12
3.1.    Врачебный контроль	13
3.2.    Нормативные требования	13
3.3.    Приемные и переводные нормативы по ФП	14
3.4.    Воспитательная работа и психологическая подготовка	14
Приложение	16
Перечень информационного обеспечения	17

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", Частями 1, 4 статьи 75 273-ФЗ нормативными правовыми актами Министерства спорта Российской Федерации, приказом от 27 декабря 2013 года № 1125, на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ, в рамках исполнения муниципального задания, согласно выполняемой муниципальной работы.

В ней отражены основные *принципы* спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по кикбоксингу.

**Направленность** данной Программы - физкультурно-оздоровительная (подготовительная).

**Новизна программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество тренировочных часов на разучивание и совершенствование техники физических упражнений, подвижных игр, что позволит занимающимся идти в ногу со временем и повысить уровень физического развития ребенка. Возможность занятиями кикбоксингом с более раннего возраста. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено мало внимания.

**Актуальность программы** заключается в том, что на сегодняшний день её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой. Программа благотворно воздействует на все системы детского организма. Необходимость подготовки гармонично-развитых в физическом отношении детей назрела давно.

Такая подготовка помогает изучать основы развития двигательных качеств, средствами кикбоксинга.

**Целесообразность** обусловлена необходимостью вовлечения большего количества занимающихся в социально-активные формы физкультурной деятельности, а именно в занятия кикбоксинга.

А также в необходимости воспитания детей, ориентированных на восприятие обновленных духовных ценностей в условиях увеличения физических и материальных возможностей и благ.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по кикбоксингу отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки спортсменов.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы в ГФП, отбору и комплектованию групп для занятий кикбоксингом, в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Программа содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему тренировочной работы, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке.

## **Основные задачи занятий в группах физической подготовки:**

- укрепить здоровье и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- сформировать стойкий интерес к занятиям физической культурой и спортом посредством кикбоксинга;
- овладеть основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоить технику подвижных игр;
- воспитать трудолюбие;
- развить и совершенствовать физические качества (с преимущественной направленностью на быстроту, прыгучесть и ловкость);
- достичь физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, которые необходимы для подготовки к общественно полезной деятельности;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий кикбоксингом.

Основным условием выполнения этих задач является целенаправленная подготовка юных спортсменов, которая предусматривает следующие направления:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности, укреплению здоровья учащихся;
- повышение тренировочных и соревновательных упражнений, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и моральными качествами, спортсменов;

Программа предназначена для детей от 7 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическими нагрузками.

**Срок реализации программы:** 1 год.

**Данная программа предусматривает:**

- организацию спортивного отбора;
- проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебного плана, приемных, выпускных контрольных нормативов;
- регулярное проведение контрольных игр;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- организацию систематической воспитательной работы;
- привитие юным спортсменам навыков спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;
- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы.

Программа отражает основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов:

- принцип гармонизации личности и среды – ориентация на максимальную самореализацию личности;
- принцип гуманности – обеспечение благоприятных условий освоения общечеловеческих социально-культурных ценностей, предполагающих создание оптимальной среды для воспитания и обучения детей;
- принцип системности и последовательности - предусматривает построение образовательного процесса таким образом, чтобы учебная деятельность связывалась со всеми сторонами воспитательной работы, а овладение новыми

знаниями, умениями и навыками опиралось на то, что уже усвоено. Это принцип позволяет ребенку овладеть навыками кикбоксинга от простого к сложному, от репродуктивного к творческому;

- принцип индивидуальности. Необходимо не только учитывать индивидуальные особенности ребенка, но и способствовать их дальнейшему развитию;

- Принцип творчества и успеха. Достижение успеха в том или ином виде деятельности способствует формированию позитивной личности, стимулирует осуществление ребенком дальнейшей работы по саморазвитию и самосовершенствованию своего «я»;

- принцип гибкой системы комплексного обучения – при определенных условиях в течение всего времени обучения тренер использует дифференцированный подход;

- принцип сознательности - предусматривает заинтересованное, а не механическое усвоение воспитанниками знаний и умений.

**Цель** - физическое воспитание детей, развитие их морально-волевых качеств, средствами кикбоксинга, подготовка к зачислению на начальный этап спортивной подготовки.

**Основными задачами программ являются:**

- обучить основам технике кикбоксинга и упрощенным;
- укреплять здоровье детей средствами физических упражнений;
- выявление и поддержка детей, проявивших яркие способности в избранном виде спорта;
- расширять знания в области кикбоксинга и спорта в целом.
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать чувство ответственность дисциплинированности, взаимопомощи, сознательности;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.
- развивать физические качества, посредством подвижных игр;
- развивать и расширять функциональные возможности организма;
- прививать навыки гигиены и закаливания организма;
- сохранять и повышать спортивную работоспособность.

**Формой подведения итогов реализации программы является:**

- сдача контрольных нормативов по физической подготовке воспитанников;
- участие юных спортсменов в контрольных, городских соревнованиях и спаррингах.

На начальном этапе тренировки сдача контрольных нормативов у воспитанников проводится два раза в год - в октябре и мае.

Группы физической подготовки комплектуются из числа детей, желающих заниматься тайским боксом, при наличии справки от врача-педиатра.

Установлено, что дети 7-8 лет, имеющие более высокие морфологические показатели и уровень развития физических качеств, и других качеств, отвечающих специфике кикбоксинга, сохраняют это преимущество и в последующие годы. Но,

что самое главное, эти дети быстрее овладевают специальными навыками и техникой.

**Группы физической подготовки (ГФП).** Эта форма работы охватывает всех желающих, основная задача - укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных физкультурно-спортивных занятий. Программа предназначена для детей 7-8 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическими нагрузками или по каким-то причинам, не отобравшимся на этап спортивной подготовки.

## **1. Нормативная часть**

### **1.1. Характеристика кикбоксинга.**

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.

Кикбоксинг официально зародился в США 14 сентября 1974г. При содействии Майка Андерсона, Дона и Джуди Куинов (объединившихся позднее под эгидой первой американской профессиональной организации «Ассоциация профессионального каратэ»). Американский кикбоксинг, представляет собой синтез классического английского бокса и японского каратэ. В Европе кикбоксинг зародился в 1975 году благодаря немцу Георгу Брюкнеру и французу Доминику Валера. На сегодняшний день в мире существует множество профессиональных федераций кикбоксинга. Наиболее популярны: WAKO, WKA, WORLDPROFI, KIK, PKA, PKO, WPKS, ISKA. Самые представительные и многочисленные – ISKA, WAKO, WKA. Любительский кикбоксинг наряду с профессиональным культивирует только WAKO. В настоящее время WAKO объединяет более 70 национальных федераций стран всех континентов и ставит задачи добиться в ближайшее время включения кикбоксинга в число Олимпийских видов спорта. Регулярно проводятся чемпионаты, первенства мира и Европы среди любителей.

В нашей стране кикбоксинг на уровне массовых занятий возник в 1989 году. Опираясь на высокий уровень отечественного бокса и значительный интерес к различным видам восточных единоборств, он стал быстро развиваться и прогрессировать. В настоящее время существует ряд спортивных организаций, объединяющих кикбоксеров страны, консолидированных в Федерацию кикбоксинга России.

Кикбоксинг является универсальной и сбалансированной системой нападения и защиты, благодаря сочетанию нанесения ударов ногами и руками. Современный кикбоксинг включает в себя следующие дисциплины:

1. Семи-контакт (point-fighting). Поединок по этим правилам проводится с остановкой после каждого точного попадания одного из соперников. Цель остановки – начисление очков, разбор боевой ситуации, коррекция поведения спортсменов. Побеждает набравший наибольшее количество очков.

2. Лайт-контакт (легкий контакт). Поединок проходит без остановки для начисления очков. Тяжелые удары запрещены. Засчитываются удары, достигшие

цели. В данной дисциплине кикбоксинга разрешены удары выше пояса, подсечки.

3. Фулл-контакт (полный контакт). Разрешены удары в полную силу, в отличие от режима лайт-контакт. Порядок начисления очков и разрешенные цели те же, что и в режиме лайт-контакт. Побеждает спортсмен, нанесший большее количество точных ударов.

4. Фулл-контакт с лоу-кик. Здесь, помимо целей, разрешенных в фулл-контакте, разрешены удары по внешней и внутренней поверхностям бедер противника.

5.К-1. По сравнению с предыдущей дисциплиной, разрешаются удары коленом, что существенно меняет рисунок боя.

6. Сольные композиции. Эта дисциплина представляет собой демонстрацию возможностей кикбоксинга под музыку в виде имитации боя (поединок с воображаемым противником). Спортсмен(ка) создает свой образ, в том числе с использованием элементов акробатики, гимнастики, возможностей хореографии.

### **1.2. Форма проведения занятий**

Подготовка юных спортсменов в ГФП проходит в форме теоретических и практических занятий, игр, спаррингов и соревнований, эстафет. Годовой тематический план программы по кикбоксингу рассчитан в ГФП на 39 недель.

Основной формой проведения тренировочных занятий является групповое занятие, продолжительностью до 2-х астрономических часа (до 6 часов в неделю). Также формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- участие в соревнованиях и оздоровительных мероприятиях;
- тестирование и контроль.

Число занимающихся в группах соответствует нормативным требованиям подготовки спортсменов.

### **1.3. Годовое тематическое планирование занятий**

В тематическом плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам подготовки юных спортсменов. Учитывается режим тренировочной работы в неделю с расчетом на 39 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы. (табл. 1, 2).

Распределение времени в тематическом плане на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами подготовки.

В каждом этапе поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей.

*Таблица 1*

#### **Примерный учебный план на 39 недель тренировочной и соревновательной деятельности в (в часах)**

№ п/п	Разделы подготовки	Группы физической подготовки	
		от 7 лет	
		4,5 ч	6 ч
1.	Теоретическая подготовка	10	8

2.	Общая физическая подготовка	100	98
3.	Специальная физическая подготовка	10	20
4.	Техническая подготовка	30	74
5.	Тактическая подготовка	6	8
6.	Соревнования	6	10
7.	Контрольные испытания (приемные и переводные)	4	6
8.	Игровая подготовка(подвижные игры)	9,5	10
9.	Общее количество часов (в год)	175,5	234

Таблица 2

#### 1.4. Численный состав занимающихся, максимальный объем тренировочной работы и требования по физической и спортивной подготовке

Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число занимающихся в группе (человек)	Оптимальный (рекомендуемый количественный состав групп (человек)	Максимальное количество учебных часов в неделю
1-й	от 7	12	12-25	до 6

## 2. Методическая часть программы

### Методическое обеспечение программы.

Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме тренировочных занятий в группе физической подготовки продолжительностью на более 2-х часов.

На тренировочных занятиях применяются разнообразные формы и методы:

- Словесный.
- Наглядный.
- Практический: метод целостного обучения; расчлененный метод; повторный; игровой; соревновательный; метод круговой тренировки.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

### Организационно методические указания.

Спортивная тренировка юных спортсменов в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными воспитанниками не должны быть ориентированы на быстрое достижение высокого спортивного результата.
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим,



обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля над состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

### **2.1. Теоретическая подготовка.**

Гигиена, режим дня и питание занимающихся спортом детей. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви, требования к инвентарю для занятий кикбоксингом. Сведения об использовании естественных факторов природы и закаливание организма.

Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие кикбоксинга в России, ХМАО-Югры. История возникновения кикбоксинга. Достижения и успехи Югорских, Российских и зарубежных спортсменов.

Техника безопасности и спортивный травматизм. Техника безопасности на тренировке. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм детей. Врачебный контроль, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Физические способности и физическая подготовка. Основные правила кикбоксинга.

### **2.2. Физическая подготовка**

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

*Общая физическая подготовка* направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных спортсменов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики кикбоксинга. Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными спортсменами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, подвижные игры.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах учебно-тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач урока можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств кикбоксинга еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике).

Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники, например легкоатлетических видов. Занятие заканчивают подвижной игрой.

## ***Общая физическая подготовка (ОФП)***

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

*Гимнастические упражнения* подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

*Акробатические упражнения* включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

*Легкоатлетические упражнения.* Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20,30,60м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30м (с 12 лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4г (мальчики 13-15 лет), 5кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

*Спортивные и подвижные игры.* Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия партнеров-спарринга. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15м из исходных положений: стойка (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

### 2.3. Предполагаемые результаты обучения учащихся по программе.

<b>ГФП</b>	
<b>Знания, умения и навыки</b>	- Знать основные правила кикбоксинга - общие технические приемы, - стойки и перемещения
<b>Воспитательные умения и навыки</b>	- уметь слышать и слушать товарища - ознакомлены с понятием «общение», «культура», «спортивная этика» - чувство коллективизма
<b>Развивающие умения и навыки</b>	- развиты физические качества при проведении подвижных игр, эстафет - повышен интерес к занятиям кикбоксингом

### 3. Система контроля и зачетные требования

Контроль проводится для оценки динамики общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям юных спортсменов. Контрольные упражнения и нормативные требования по годам обучения представлены в нормативной части программы для учащихся отделения кикбоксинга. Результаты проведения контроля вносятся в протокол.

В тренировочном процессе в силу многочисленных факторов неизбежны различные отклонения. Суть управления заключается в постоянном анализе всего процесса спортивной подготовки в целом, и внесении необходимых изменений на основании поступающей информации о состоянии спортсменов. Контроль включает в себя: учет тренировочных нагрузок и их анализ; оценку технической, физической подготовленности спортсменов в процессе тренировок; внесение необходимых коррективов в тренировочный процесс.

Важнейшей задачей контроля является уточнения в планировании тренировочного процесса, дозировка физических нагрузок в недельном цикле, определения длительности интервалов отдыха между упражнениями и тренировками, нахождение наиболее рационального сочетания различных средств физических упражнений на занятиях.

Практическая реализация контроля осуществляется в системе специально реализуемых проверок, включаемых в содержание тренировочных занятий.

Такие проверки позволяют вести систематический учет по двум наиболее важным направлениям: 1. Определение степени усвоения техники двигательных действий. 2. Определение уровня развития двигательных (физических) качеств.

Занимающиеся по данной программе, в зависимости от периода занятий, зачисляются на этапы начальной подготовки и тренировочный этап (программа спортивной подготовки) не ранее 6 месяцев с момента зачисления в учебное заведение и при условии выполнения нормативных требований по ОФП и СФП и соответствии возраста для зачисления.

### **3.1. Врачебный контроль.**

В начале тренировочного года все занимающиеся в ГФП, должны предоставить справку о состоянии здоровья согласно приказа Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 года №1144 н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом...».

### **3.2. Нормативные требования.**

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными нормативными требованиями для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

#### **Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.**

Тестирование общей физической подготовленности, осуществляется два раза в год в октябре и мае.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся детской спортивной школы.

- Бег 30м. с высокого старта/с. Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15 мин. разминки дается старт.

- Челночный бег 6 x 5 м/с. Тест проводится в спортивном зале начало и конец, которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два набивных мяча. Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; добегаёт до мяча, касается его рукой и бежит обратно к первому мячу, тоже касается его рукой. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.

- Прыжок в длину с места/см. – выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляют стальной рулеткой.

- Прыжок вверх/см. – выполняется толчком двух ног с взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой по методике Абалакова.

- Метание набивного мяча весом 1кг. вперед из-за головы/см. Из исходного положения сидя, ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой при этом плечи находятся на уровне контрольной линии (линия отсчета), испытуемый выполняет бросок мяча из-за головы двумя руками. Дальность броска измеряется рулеткой.

### 3.3. Приемные и переводные нормативы по физической подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	мальчики	девочки
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 13 с)	Бег на 60 м (не более 13,9 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса лежа на перекладине (не менее 6 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 7 мин 30 с)	Бег 1000 м (не более 7 мин 50 с)
Силовая выносливость	Подъем ног из виса на гимнастической стенке до уровня хвата руками (не менее 3 раз)	Подъем ног из виса на гимнастической стенке до уровня хвата руками (не менее 2 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,8 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 11,2 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	

### 3.4. Воспитательная работа и психологическая подготовка.

Главной задачей **воспитательной работы** с юными воспитанниками является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных волейболистов должно осуществляться одновременно с развитием их волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер.

Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия.

В процессе занятий с юными спортсменами особое значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

**Психологическая подготовка** понимается как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивации спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем, и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, ответственности и все необходимое для высокого результата.

В практике кикбоксинга задача мотивации решается двумя путями: отбором юных воспитанников с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, убеждений, принуждений и т.д. Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.



## Перечень информационного обеспечения

### **Перечень методического обеспечения, необходимого для использования в работе с лицами, проходящими спортивную подготовку.**

1. Бокс. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ./ В.М. Романов, Г.В. Васильев / Под общ.ред. И.П. Дегтярева. – М.,1977.
2. Гаськов А.В., Кузьмин В.А. Теоретические аспекты построения спортивной тренировки в единоборствах. – Красноярск,2002.
3. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – М.,2002.
4. Иванов А.Л. Кикбоксинг. – Киев,1995.
5. Кузьмин В.А., Ширяев А.Г. Вопросы многолетней подготовки боксеров. – Москва-Красноярск, 1999.
6. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014г.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. –М.;ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863, [1] с.:ил. – (Профессия – тренер).
8. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.,1979.
9. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг от 10.06.2014№449
- 10.Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка. – М., 2000.
- 11.Филимонов В.И., Нигмедзянов Р.А. Бокс. Кикбоксинг. Рукопашный бой. – М., 1999.
- 12.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – 3-е издание – М. «Академия», 2004
- 13.Щитов В.К. Бокс для начинающих. – М., 2003.

#### **Список литературных источников**

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика исследований в физическом воспитании. – М.,1978.
2. Богоявленский Е.Н. Психологические аспекты обучения технике бокса. – М.,1980.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: «Физкультура и спорт»,1983
4. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. – М.,1978.



5. Гаськов А.В., Кузьмин В.А. Теоретические аспекты построения спортивной тренировки в единоборствах. – Красноярск, 2002.
6. Гогунев Е.Н., Мартянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. – М., 2002. – 288с.
7. Годик М.А. Контроль Тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: «Физкультура и спорт», 1980
8. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. – Краснодар, 1995.
9. Градополов К.В. Бокс. М., 1965
10. Джероян Г.О., Худанов Н.А. Предсоревновательная подготовка боксеров. – М., 1971.
11. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – М., 2002.
12. Кузьмин В.А., Ширяев А.Г. Вопросы многолетней подготовки боксеров. – Москва-Красноярск, 1999.
13. Мерлин В.С. Психология индивидуальности. – Воронеж, 1996.
14. Методики психодиагностики в спорте/ В.Л. Марищук, Ю.М.Блудов и др. – М., 1984.
15. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014г.
16. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров. – М., 1987. – 185 с.
17. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. М., 1995
18. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.; ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863, [1] с.:ил. – (Профессия – тренер).
19. Пилюян Р.А. Основы научно-методической деятельности (на примере физкультурного вуза). – М., 1997.
20. Практикум по спортивной психологии/ Под ред. И.П. Волкова. – Санкт-Петербург, 2002. – 288с.
21. Психология: Учебник для институтов физической культуры. Под общ.ред. В.М. Мельникова. – М.: «Физкультура и спорт», 1987
22. Пуни А.Ц. Психологическая теория спортивной деятельности. – М., 1973.
23. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. – М., 1983.
24. Родионов А.В. Психодиагностика спортивных способностей. – М., 1973.
25. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг от 10.06.2014 №449
26. Худанов Н.А. Психологическая подготовка боксера. – М., 1968.

**Муниципальное бюджетное учреждение спортивной подготовки  
спортивная школа «Аверс»  
(МБУ СП СШ «Аверс»)**



**ПРОГРАММА  
ДЛЯ ГРУПП ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «КИКБОКСИНГ»**

Срок реализации программы:

**1 год**

Разработчик (и):  
инструктор-методист  
Гибадуллина Т.Н.  
Тренеры:  
Вахляев М.А.

**Сургут**

**2022**