

РАССМОТРЕНО на
Пед. Совете ^{№37}
Протокол № 18.05.16
Председатель М.С.
В.В. Прохода

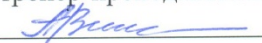
УТВЕРЖДАЮ
директор МАУ ДЮСШ-2

В.В. Прохода

Дополнительная общеразвивающая
программа
по кикбоксингу

возраст - 18 и старше
срок реализации – 1 год

Автор составитель
тренер-преподаватель



г. Троицк

Пояснительная записка

Характеристика кикбоксинга как вида спорта

Кикбоксинг – как вид двигательной активности чрезвычайно разнообразен. В этом отношении он очень ценен как средство совершенствования самых различных физических качеств человека: быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Кикбоксинг – чрезвычайно зрелищный вид спорта. Движения в кикбоксинге совершаются с переменной интенсивностью, носят скоростно-силовой характер. Мощность работы субмаксимальная. При этом все физические нагрузки выполняются на фоне интенсивных эмоциональных реакций.

Специфические особенности кикбоксинга – контакт с партнером посредством ударных движений – способствуют совершенствованию целого ряда психических качеств, и в целом предъявляют к психике спортсмена достаточно разнообразные, хотя порой и очень жесткие требования. Однако, влияние кикбоксинга на психику занимающихся в высшей степени положительно. Он дает уверенность в себе, жизнерадостность, учит трудолюбию и целеустремленности. При правильно построенных занятиях уменьшается бытовая агрессивность и, в целом, кикбоксинг дает значительный оздоравливающий эффект. В силу этого, и чувствуя это, достаточно большое количество людей занимается данным видом двигательной активности, имеющим еще и прикладной характер.

На спортивно-оздоровительном этапе решаются задачи.

1. Привитие навыков здорового образа жизни.
2. Укрепление здоровья и физического развития занимающихся, закаливание организма.
3. Повышение уровня физической работоспособности.
4. Обучение навыкам самоконтроля и привитие стойкого интереса к занятиям спортом.
5. Овладение техникой выполнения широкого круга физических упражнений (гимнастических, подвижных и спортивных игр и т.д.).
6. Отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий кикбоксингом.

Ожидаемые результаты обучения:

В результате проведенных занятий обучающиеся

будут знать:

- правила техники безопасности на занятиях кикбоксингом;
- историю становления кикбоксинга в России;

будут уметь:

- правильно выполнять простейшие технические действия(перемещения, уклоны, уходы, удары)
- самостоятельно проводить зарядку

будут обладать:

- элементарными навыками по личной гигиене;
- навыками базовых двигательных действий в учебных занятиях.

Учебный план

№	Разделы подготовки	Часов
1.	Теоретическая подготовка	3
2.	Общая физическая подготовка	70
3.	Специальная физическая подготовка	51
4.	Технико-тактическая подготовка	83
5.	Психологическая подготовка	7
8.	Тестирование	2
	Общее количество часов	216

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программа рассчитана на занимающихся 18лет и старше, срок реализации 1 год.

Объем недельной учебно-тренировочной работы исходя из 36 недель по 6 часа в неделю занятий непосредственно в условиях школы.

Спортивно-оздоровительный этап

На этом этапе решаются задачи укрепления здоровья, гармоничного развития, начального обучения технике вида спорта. В этот период очень важно дать широкое

разнообразие вариантов двигательной активности, что, в дальнейшем, способствует лучшему освоению техники и тактики кикбоксинга. Помимо собственно кикбоксинга занятия включают в себя в достаточно большом количестве элементы гимнастики, акробатики, спортивных и подвижных игр и других видов спорта.

План-график расчета учебных часов

№	Периоды	Подготовительный				Соревновательный					Переходный	Всего часов		
	Этапы													
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V				
1.	Теоретическая подготовка		1		1			1						3
2.	Общая физподготовка	8	8	8	8	8	8	8	7	7				70
3.	Специальная физподготовка	6	6	6	5	6	6	6	5	5				51
4.	Технико-тактическая	9	9	10	9	9	9	9	9	10				83
5.	Психологическая подготовка				1	1	1		3	1				7
6.	Приемные и переводные тесты	1								1				2
	Общее кол-во часов	24	24	24	24	24	24	24	24	24				216

Учебный материал :

1. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка является важной частью подготовки спортсмена. Она проводится в форме бесед, лекций, сообщений и т.д. Она может проводиться как в ходе специальных мероприятий, так и в ходе ситуаций, возникающих спонтанно в ходе тренировок и соревнований. Основная задача тренера в этих случаях – дать материал, необходимый для осмысления и анализа действий своих и соперника, закономерностей спортивной борьбы. Теоретическая подготовка тесно связана с практикой всех остальных видов подготовки, тренировочной и соревновательной деятельностью.

Теоретический материал:

Краткий обзор развития кикбоксинга.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание кикбоксера.

Соблюдение санитарно- гигиенических требований во время занятий в зале кикбоксинга.

Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка кикбоксера.

Правила соревнований. Весовая категория для юношей. Программа соревнований.

Оборудование и инвентарь. Правила использования оборудования и инвентаря.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.

Правила безопасности при занятиях в зале кикбоксинга.

Практический материал.

2. Общая физическая подготовка.

Прыжки, бег и метание.

Строение упражнения на месте, в движении, в перестроении.

Прикладные упражнения.

Упражнения с теннисным мячом.

Метание теннисного мяча.

Ловля мяча при бросках в парах.

Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг.)

Упражнения с отягощениями (легкие гантели 0,5 кг. – 1 кг., блины от штанги, вес которых не более 5 кг.)

Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).

Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках.

Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.

Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис и тд.

Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.

Лыжный спорт.

3. Специальная подготовка

- Методы организации занимающихся при разучивании действий кикбоксеров новичков. -

- Организация занимающихся без партнера на месте.

- Организация занимающихся без партнера в движении.

- Усвоение приема по заданию тренера.

- Условный бой по заданию.

- Вольный бой.

- Спарринг.

- Методические приемы обучения основам техники кикбоксера.

- Изучение базовых стоек кикбоксера.

- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки.

- Боевая стойка кикбоксера.

- Передвижение в базовых стойках.

- В передвижении выполнение базовой программной техники.

- Боевые дистанции.

- Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.

- Обучение ударам на месте.

- Обучение ударам в движении.
- Обучение приемам защиты на месте.
- Обучение приемам защиты в движении.

4. Техничко-тактическая подготовка.

- Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках,
- прямых ударов на дальней и средней дистанциях:
- удар коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях,
- боковых ударов снизу, на средней, ближней дистанциях,
- ударов коленом на месте и в передвижении,
- бой с тенью,
- Ударов ногами в сочетании с ударами рук.
- Ударов руками в сочетании с ударами ног.
- Защита на месте от ударов руками и ногами.
- Умение провести подготовительную часть урока.
- Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия.

5. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка определяется как специально организованный процесс воздействий на спортсмена и самовоздействий с целью влияния на взгляды, чувства, установки и формирования специфических психических возможностей.

Различают общую психологическую подготовку, направленную на развитие спортсмена в плане сообщения ему и усвоения им необходимых знаний, формирование необходимых установок; отношений, благоприятных для достижения высокого результата и на длительную перспективу, а также совершенствование психических функций и психологических качеств личности, необходимых для успешной спортивной деятельности в целом, и специальную. Специальная психологическая подготовка характеризуется направленностью на успешное выступление в конкретном соревновании.

Эффективная психологическая подготовка предполагает успешное решение таких взаимосвязанных задач, как: совершенствование волевых качеств личности и совершенствование специфических возможностей кикбоксера (скорости и точности реагирования, чувства времени, дистанции, противника и др.).

6. Сдача контрольных нормативов (тестирование).

ЛИТЕРАТУРА

1. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. – М.: ФиС, 1979. – 287 с.
2. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского

резерва / А.О. Акопян и др. – М.: Советский спорт, 2005. – 71 с.

3. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. – М.: Terra спорт, 1998. – 232