

Содержание

1.	Введение	3
2.	Пояснительная записка	4
3.	Тематический план и содержание программы	6
4.	Материально-техническое обеспечение	11
5.	Список использованной литературы и источников	13
6.	Приложения	14

ВВЕДЕНИЕ

Задачей спортивной секции по кикбоксингу «ПАТРИОТ» является организация физического воспитания студентов ГАПОУ СО «БПТ» с целью укрепления здоровья, привития навыков здорового образа жизни, достижения спортивного мастерства.

- Создание необходимых условий для развития физической культуры и спорта в образовательной организации, организация досуга обучающихся по спортивным интересам, удовлетворения их потребности в физическом совершенствовании.

- Пропаганда и активное внедрение физической культуры, здорового образа жизни в повседневную жизнь обучающихся студентов ГАПОУ СО «БПТ».

- Воспитание физических и морально-волевых качеств, укрепление здоровья и снижение заболеваемости, повышение уровня профессиональной готовности, социальной активности обучающихся образовательной организации, законопослушного поведения.

- Вовлечение обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом.

- Организация и проведение работы по спортивному совершенствованию среди обучающихся в ГАПОУ СО «БПТ»

- Ведение учета спортивных достижений ГАПОУ СО «БПТ»

Кикбоксинг подразделяется на 4 вида:

Семи-контакт (полу-контакт)
 Лайт-контакт (лёгкий контакт)
 Фулл-контакт (полный контакт)
 Лоу-кик (с ударами голенью по бёдрам)
 Подробное описание в *приложении №1*

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы.

Нормативная основа программы.

Положение о Спортивной секции по кикбоксингу.

«Программа по кикбоксингу (семи-контакт, лайт-контакт, фулл-контакт, фулл-контакт с лоу кик)». Федерация кикбоксинга Саратовской области.

Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность.

Создание образовательной среды направленной на развитие двигательной деятельности обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

Цель программы: создание условий для реализации способностей, возможностей, потребностей, интересов, социальной адаптации и профессионального самоопределения обучающихся средствами кикбоксинга.

Задачи:

Обучающие:

- обучение основным практическим приемам кикбоксинга;
- формирование мотивации на здоровый образ жизни и законопослушного поведения

Развивающие:

- развитие физических качеств обучающихся (гибкости, координации движений, силы, выносливости, чувства равновесия, прыгучести)

Воспитательные:

- воспитание чувства гражданского долга, дисциплинированности, патриотических чувств к своей Родине;
- воспитание целеустремленности, трудолюбия, упорства, настойчивости, воли к победе, дисциплинированности;
- формирование эмоционально-положительного отношения к кикбоксингу как виду спорта.

Возраст детей, участвующих в реализации данной Программы: 16- 21 года.

Количественный состав воспитанников в группах от 15 до 20 человек.

Занятия малыми группами от 3 до 5 человек для индивидуальных занятий по отработке ударов на груше, техники передвижения из за малого размера спортивного зала.

Срок реализации данной программы 2 года.

Режим занятий обучающихся по программе «Кикбоксинга»:

1 год обучения - 3 раза в неделю по 1,5 часа

2 год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа

Формы и режим занятий *традиционные:* тренировочные и теоретические занятия, сдача контрольных нормативов, соревнования различного уровня;

нетрадиционные: занятия-игры, физкультурные праздники, презентации достижений обучающихся, массовые мероприятия.

Ожидаемые результаты и способы их проверки.**Обучающиеся должны:****знать:**

- цели и задачи творческого объединения,
- права и обязанности обучающихся творческого объединения;
- правила техники безопасности и правила поведения на занятиях; терминологию в объёме - изученного материала;
- историю развития кикбоксинга в родном городе, в России и за рубежом;
- правила соревнований;
- требования к проведению и организации соревнований;
- о значении занятий в укреплении здоровья человека;
- профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

уметь:

- выполнять основные упражнения общей физической, специальной физической и технико-тактической подготовки;
- владеть приемами кикбоксинга по заданию тренера;
- выполнять удары на месте и в движении по воздуху; выполнять приемы защиты на месте и в движении с партнером и без партнера;
- владеть спаринговой техникой боя;
- использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- владеть терминологией с учётом пройденного материала.

Проверку результатов освоения Программы осуществляют различными способами:

опрос, тестирование, матч, спарринг.

2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тематический план 1 года обучения.

№	Название разделов и тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	3	3	-
2	История развития кикбоксинга	3	3	-
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	3	3	-
4	Гигиенические знания и навыки	3	3	-
5	Психологическая, волевая подготовка кикбоксеров, морально-волевой облик спортсмена	3	3	-
6	Правила соревнований и судейства	3	3	-
7	Оборудование и инвентарь	3	3	-
8	Общая физическая подготовка			
9	Специальная физическая подготовка	141	-	141
10	Технико-тактическая подготовка	33	3	30
11	Сдача контрольно-переходных нормативов	6	-	6
12	Соревнования	3	-	3
	ВСЕГО	204	24	180

Тематический план 2 года обучения.

№	Название разделов и тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	3	3	-
2	История развития кикбоксинга	3	3	-
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	3	3	-
4	Гигиенические знания и навыки	3	3	-
5	Врачебный контроль	3	3	-
6	Психологическая, волевая подготовка кикбоксеров, морально-волевой облик спортсмена	3	3	-
7	Правила соревнований и судейства	3	3	-
8	Оборудование и инвентарь	3	3	-
9	Общая физическая подготовка	126	-	126
10	Специальная физическая подготовка	21	-	21
11	Технико-тактическая подготовка	36	3	33
12	Сдача контрольно-переходных нормативов	3	-	3
13	Соревнования	6	-	6
	ВСЕГО:	204	27	180

Содержание Программы.

1 год обучения.

Раздел 1. Вводное занятие. Теория:

- Информация о деятельности Спортивной секции по кикбоксингу « Патриот»
- Права и обязанности обучающихся;
- Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья и гармонического развития.

Раздел 2. История развития кикбоксинга. Теория:

- История первых соревнований по кикбоксингу;
- Развитие кикбоксинга в России.

Раздел 3. Краткие сведения о строении и функциях организма. Теория:

- Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат костная и мышечная система.

Раздел 4. Гигиенические знания и навыки. Теория:

- Соблюдение санитарно- гигиенических требований во время занятий кикбоксингом в зале.
- Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха, воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

Раздел 5 Психологическая, волевая подготовка кикбоксеров, морально-волевой облик спортсмена. Теория:

- Поведение спортсмена- кикбоксера;
- Спортивная честь;
- Культура и интересы кикбоксера.

Раздел 6. Правила соревнований и судейства. Теория:

- Весовые категории. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.

Раздел 7. Оборудование и инвентарь. Теория:

- Правила использования оборудования и инвентаря;
- Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках;
- Правила безопасности на занятиях в зале кикбоксинга.

Раздел 8. Общая физическая подготовка. Практика:

- Прыжки, бег, метание;
- Строевые 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;
- Упражнения с отягощением;
- Упражнения на гимнастических снарядах;
- Акробатические упражнения;
- Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках;
- Упражнения для укрепления шеи, костей, спины, пресса;
- Упражнения в страховке партнера и само страховке;
- Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты;

Раздел 9. Специальная физическая подготовка. Практика:

- Упражнения на снарядах с ускорением по определённым интервалам;
- Упражнения на лапах; упражнения со штангой с ускорением;
- Бой с тенью с гантелями;
- Круговая тренировка с разнообразными снарядами: кувалды, подтягивание, отжимание;

- Развитие ударной выносливости на снарядах;
- Упражнения на смену темпа и ритма нанесения ударов по мешкам, лапам, макиварам.

Раздел 10. Техничко-тактическая подготовка. Практика:

- Прямые, боковые и круговые удары с вращением, удары снизу, сверху вниз, в атаке и отходе;
- Защита от всех ударов- блоки, уклоны, шаг назад, в сторону, смещения;
- Бой с высоким и низким соперником, легким и тяжелым соперником;
- Бой с левшой. Бой с техническим соперником;
- Перестроения в бою;

Раздел 11. Сдача контрольно-переходных нормативов. Практика:

- Сдача переводных нормативов ОФП и СФП.

Раздел 12. Соревнования. Практика:

- Соревнования.

2 год обучения.

Раздел 1. Вводное занятие. Теория:

- Основные положения системы физического воспитания, единая Всероссийская спортивная классификация;
- Принципы и методы физической подготовки кикбоксера;
- Международные связи спортсменов;
- Успехи российских спортсменов на международной арене;
- Значение сотрудничества в области спорта.

Раздел 2. История развития кикбоксинга. Теория:

- История первых соревнований по кикбоксингу;
- Развитие кикбоксинга в России, родном городе;
- Международные соревнования кикбоксеров с участием российских спортсменов.

Раздел 3. Краткие сведения о строении и функциях организма. Теория:

- Общие сведения о строении организма человека;
- Двигательный аппарат;
- Кости, мышцы, функции и взаимодействие органов;
- Сведения о кровообращении, состав и значение крови;
- Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.

Раздел 4. Гигиенические знания и навыки. Теория:

- Гигиена как отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность;
- Рациональное питание;
- Гигиена сна;
- Уход за кожей, полостью рта;
- Вред курения, алкоголя, наркотиков на организм человека;
- Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой;
- Значение утренней зарядки, тренировок;
- Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

Раздел 5. Врачебный контроль. Теория:

- Показания и противопоказания к занятиям спортом;
- Самоконтроль. Его значение и содержание;
- Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение;
- Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима;
- Утомление, переутомление, перетренировки, их признаки и меры предупреждения;

- Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения физической подготовленности.

Раздел 6. Психологическая, волевая подготовка кикбоксеров, морально-волевой облик спортсмена. Теория:

- Поведение спортсмена- кикбоксера;
- Спортивная честь;
- Культура и интересы кикбоксера.

Раздел 7. Правила соревнований и судейства. Теория:

- Форма кикбоксера;
- Продолжительность боя;
- Команды рефери на ринге;
- Жесты рефери на татами;
- Боковые судьи. Ритуал перед началом боя;
- Правила определения победителя;
- Возрастные группы;
- Весовые категории;
- Спортивная единая всероссийская классификация.

Раздел 8. Оборудование и инвентарь. Теория:

- Зал кикбоксинга;
- Татами. Ринг. Размеры. Инвентарь;
- Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю;
- Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках;
- Соблюдение техники безопасности.

Раздел 9. Общая физическая подготовка. Практика:

- Прыжки, бег, метание;
- Прикладные упражнения;
- Упражнения с теннисным мячом;
- Упражнения со скакалкой;
- Упражнения набивным мячом;
- Упражнения с отягощением;
- Упражнения на гимнастических снарядах;
- Акробатические упражнения;
- Упражнения для укрепления шеи, костей, спины, пресса;
- Упражнения в страховке партнера и само страховке;
- Подвижные игры и эстафеты.

Раздел 10. Специальная физическая подготовка. Практика:

- Упражнения на снарядах с ускорением по определенным интервалам;
- Упражнения на лапах;
- Упражнения со штангой с ускорением;
- Бой с тенью с гантелями по 1 кг.
- Организация ”занимающихся” кикбоксеров без партнера в движении, с партнером в движении;
- Усвоение приема по заданию тренера;
- Удары на месте по воздуху, в движении по воздуху;
- Приемы защиты на месте без партнера, с партнером;
- Приемы защиты в движении без партнера, с партнером;
- Одиночные удары по тяжелому мешку.

Раздел 11. Техничко-тактическая подготовка. Практика:

- Прямые, боковые удары, удары снизу, сверху вниз в атаке и отходе;
- Защита от всех ударов-блоков, уклоны; шаг назад, смещения;
- Ведение боя с высоким, низким, легким, тяжелым соперником;
- Бой с левшой;

- Перестроения в бою;
- Вольный бой;
- Условный бой.

Раздел 12. Сдача контрольно-переходных нормативов. Практика:

- Сдача переводных нормативов ОФП и СФП.

Раздел 13. Соревнования. Практика:

- Соревнования

3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ ПО КИКБОКСИНГУ «ПАТРИОТ»

Комплектация помещения

№ п\п	Наименование	Количество штук
1	Аптечка медицинская	1
2	Огнетушитель	2
3	Вентилятор вытяжной	1
4	Раковина для воды со смесителем	1
5	Душевая	1
6	Раздевалка	1
7	Татами 8X8 или ринг 6X6, 5X5	1
8	Мешки боксёрские	3
9	Лапы	2
10	Стойка под штангу для приседания	1
11	Турник + пресс + брусья	1
12	Скамейка 3м.	2
13	Зеркала 2м.	5
14	Аудио проигрыватель	1
17	Резиновые коврики (от 5мм. - 10мм.) под диски и гантели	6
18	Щетка-сметка, ведро для мусора	1
19	Стенд с инструкциями по ТБ	1

Ручной инструментарий

№ п\п	Наименование	Количество штук
1	Перчатки боксёрские	5 пар
2	Макивары ручные для отработки ударов ногами	2 пары
3	Гриф для штанги диаметр 2,5*150 см	1
3	Диски на штангу разновесовые (2-25кг по паре)	1
4	Гантели разборные 15кг.	2
5	Гантели разборные 20кг.	2
6	Гантели разборные 25кг	2
7	Гантели разборные 30кг.	2
8	Гири 16кг.	2
9	Гири 24кг	2
10	Гири 32 кг.	2
11	Обруч гимнастический	2
12	Скакалки	2
13	Мячи футбольные	2
14	Мячи баскетбольные	2
15	Мячи теннисные, набивные	5

Мерильный инструмент

№ п/п	Наименование	Количество штук
1	Рулетка 3м.	1
2	Секундомер	1
3	Лента сантиметровая	1

Спортивное снаряжение кикбоксера:

- Длинные спортивные свободные штаны синего или красного цвета прикрывающие щиколотку, без карманов, пуговиц и ремней;
- Футболка для семи и лайт контакта;
- Паховые и грудные щитки должны быть под одеждой;
- Футы, щитки, шлем, капа, бинты, боксерские перчатки;
- Средства промывки полости рта по время поединка.

6. Список литературы руководителя спортивной секции по кикбоксингу:

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений .-М.: ФиС,1977
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. -М.:Фис, 1988
3. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии.-М.: ФиС, 1991
4. Боген М.М. Обучение двигательным действиям.-М.: ФиС, 1985
5. Бэгшоу К.Мышечное сокращение.-М.:мир, 1985
6. Волков В.М.Восстановительные процессы в спорте.-М.: ФиС,1977
7. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте.-М.: ФиС, 1977
8. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности.-М.:ФиС, 1978
9. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.-М.: ФиС, 1980
10. Годик М.А.,Бальсевич В.К., Тимшгин В.Н.Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека.-ТПФК, 1994
11. Готовец П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении.-М.: ФиС, 1981
12. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск: Высшая школа, 1986
13. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера.-М.: ФиС, 1981
14. Дьячков В.М.Совершенствование технического мастерства спортсменов. -М.: 1972
15. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. - М.:1996
16. Заиорский В.М.Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд.2-ое.-М.:ФиС, 1976
17. Лях В.И. Скоростные способности. Основы тестирования и методики развития. - Физическая культура в школе №3, 1997 с.2-8
18. Лях В.И. Совершенствуя координационные способности. - Физическая культура в школе №4, 1996 с.18-20
19. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. -М.: ООО Фирма издательство АССТ, 1998
20. Матвеев А.П. Главные физические качества. Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических институтов. -М.: Просвещение, 1991
21. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.-М.: ФиС,1991
22. Назаренко Л.Д. Физиология физического воспитания. - Ульяновск.: 2000,с.144

СЕМИ-КОНТАКТ

Площадкой для боя служит каратистское или дзюдоистское татами 8 x 8 м. Бой продолжается 2 раунда по 2 минуты в финальных поединках с перерывом между раундами в 1 минуту. При команде рефери "стоп" секундомер не останавливается. Удары наносятся с легким контактом. При сильном контакте спортсмену делается предупреждение. Если это не действует, то такой спортсмен дисквалифицируется. Бой обслуживается одним рефери в ринге и двумя боковыми судьями. Экипировка спортсмена: длинные кикбоксерские брюки, специальная кикбоксерская куртка с V-образным вырезом или кимоно, боксерские перчатки, бинты, бандаж, капа (назубник), защита на голень и футы (защита на подъем ноги). Разрешенные зоны для атаки: голова (за исключением макушки), туловище (грудь, живот, бока), ноги (ниже середины голени). Разрешенная техника: удары ногами (прямые, боковые, назад, круговые, обратный крюк, рубящий удар только пяткой, в прыжке с разворотом). Удары руками (прямой, боковой, обратной стороной кулака-рикен, удар-молот), подсечка. Оценка правильной техники: удар рукой или удар ногой в корпус, подсечка - 1 очко, удар ногой в голову и удар ногой в прыжке - 2 очка, удар ногой в прыжке в голову - 3 очка. Победителем считается тот, кто набрал большее количество очков, или если в ходе боя его преимущество составляет 10 и более очков. Очки спортсмену присуждает рефери (судья в ринге), согласовывая его с боковыми судьями. Весовые и ростовые категории:

Кадеты и юниоры, мальчики (10-15 лет):

-135 см, -145, -155, -165, +165.

Девочки (тот же возраст):

-135 см, -145, -155, +155.

Сеньоры (16-45 лет):

-57 кг, -63, -69, -74, -79, -84, -89, -94, +94.

Женщины (15-40 лет):

-50 кг, -55, -60, -65, +65.

Юниоры А (16-18 лет) - те же весовые категории, что и у сеньоров.

ЛАЙТ-КОНТАКТ

Площадка для боя - боксерский ринг 6 x 6 м (может использоваться и дзюдоистское татами 8 x 8 м). Продолжительность боя - 3 раунда по 2 минуты с перерывом между раундами в 1 минуту. Удары наносятся с легким контактом. При сильном контакте спортсмену делается предупреждение. Если это не действует, то такой спортсмен дисквалифицируется. Лайт-контакт задуман, как переходный стиль между семи- и фулл-контактом. Бой обслуживают 1 судья в ринге (рефери) и 3 боковых судьи. Экипировка спортсмена соответствует экипировке спортсмена семи-контакта. Каждого бойца может обслуживать 1 секундант в спортивном костюме, который помогает ему в перерывах между раундами.

Разрешенная техника - соответствует технике в семи-контакте. Каждый спортсмен ОБЯЗАН нанести 6 ударов ногами в течение одного раунда. Оценка боя: боковые судьи оценивают каждый завершённый раунд. Спортсмен, который был в течение завершённого раунда более техничным, получает 10 очков. Менее техничный - 9. за нарушение правил рефери в ринге может наказать провинившегося спортсмена минус-очком. Это значит, что от суммы, полученной провинившимся спортсменом в конце раунда, отнимается 1 очко. Ростовые и весовые категории соответствуют семи-контакту.

ФУЛЛ-КОНТАКТ

Площадка для боя - боксерский ринг 6 х 6 м. Продолжительность боя - 3 раунда по 2 минуты с перерывом между раундами в 1 минуту. Бить можно в полную силу, в том числе отправить противника в нокаут. Бой обслуживают 1 судья в ринге (рефери) и 3 боковых судьи. Экипировка спортсмена: длинные кикбоксерские брюки, голый торс, защитная экипировка - такая же, как в лайт-контакте. Каждого бойца могут обслуживать 2 секунданта в спортивных костюмах, которые помогают ему в перерывах между раундами. Разрешенные зоны атаки: голова (за исключением макушки и затылка), туловище (грудь, живот, бока), ноги (ниже середины голени).

Разрешенная техника: удары ногами (прямые, боковые, назад, круговые, обратный крюк, рубящий удар только пяткой, в прыжке с разворотом). Удары руками (прямой, боковой, обратной стороной кулака-рикен), подсечки и низкие броски. Каждый спортсмен ОБЯЗАН нанести 6 ударов ногами в течение одного раунда. Оценка боя: боковые судьи оценивают каждый завершённый раунд. Спортсмен, который был в течение завершённого раунда более техничным, получает 10 очков. Менее техничный - 9. за нарушение правил рефери в ринге может наказать провинившегося спортсмена минус-очком. Это значит, что от суммы, полученной провинившимся спортсменом в конце раунда, отнимается 1 очко.

Весовые категории (сеньоры):

Вес легкой мухи - 48-51 кг

Вес мухи - 51-54 кг

Вес пера - 54-57 кг

Легкий вес - 57-60 кг

1 полусредний вес - 60-63,5 кг

2 полусредний вес - 63,5-67 кг

1 средний вес - 67-71 кг

2 средний вес - 71-75 кг

Полутяжелый вес - 75-81 кг

1 тяжелый вес - 81-86 кг

2 тяжелый вес - 86-91 кг

Супер тяжелый вес - свыше 91 кг

Женщины:

Вес мухи - 46-48 кг

Вес пера - 48-52 кг

Легкий вес - 52-56 кг

Средний вес - 56-60 кг

Полутяжелый вес - 60-65 кг

Тяжелый вес - 65-70 кг

Супер тяжелый вес - свыше 70 кг

У юниоров весовые категории соответствуют весовым категориям сеньоров.

ЛОУ-КИК

Лоу-кик - то же, что и фулл-контакт кикбоксинг, где помимо тех же разрешенных зон поражения противника можно бить голенью по бедрам. Правила соответствуют фулл-контакту. Экипировка боксера: вместо длинных кикбоксерских брюк спортсмен одет в короткие тайские шорты (трусы). Защита на голень - по желанию.

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)				
	16	17	18	19	20
Рост	+	+			
Мышечная масса	+	+	+		
Быстрота			+	+	+
Скоростно-силовые качества	+	+	+		
Сила	+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+
Гибкость	+				
Координационные					
равновесие	+	+			