

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа имени Заслуженного мастера спорта
Галимзяна Салиховича Хусаинова»
Нурлатского муниципального района Республики Татарстан**

Рассмотрено и принято
заседание Педагогического совета
Протокол № 3 от 05.02.2024 г.

«Утверждаю»
Директор _____ Набиуллин И.А.
Приказ № 50 от 07.02. 2024 г.

**Дополнительная общеразвивающая
образовательная программа в области
физической культуры и спорта
по кикбоксингу**

**Срок реализации программы: 1 год
Возраст обучающихся: с 7 лет
Составители программы:
инструктор-методист
Яруллина Ч.Р.
тренер-преподаватель
Казаев Е.С.**

**г. Нурлат
2024 год**

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Пояснительная записка	3
2. Организация и планирование учебно-тренировочного процесса	4
2.1. Порядок зачисления на спортивно-оздоровительный этап.....	4
2.2. Организация образовательной деятельности и режим учебно-тренировочной работы.....	4
2.3. Организационно-методические указания.....	6
3. Программный материал.....	8
3.1. Теоретическая подготовка.....	9
3.2. Практическая подготовка.....	10
4. Условия реализации программы	14
5. Список литературы.....	15
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	16

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта для групп физкультурно – спортивной направленности по «кикбоксингу» (далее - программа) разработана на основе перечня нормативных документов и учитывает их требования: Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 №329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (изменения от 02.03.2022), приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановление Главного Санитарного Врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.36.48-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Также программа учитывает внутренние нормативные акты МБУ ДО «СШ им. Г.С. Хусаинова».

Направленность Программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность – данной программы заключается в необходимости проведения групповых занятий с обучающимися различного возраста, уровня физического развития, желающих заниматься общей физической подготовкой с элементами кикбоксинга.

В данной программе представлено содержание работы в СШ в спортивно-оздоровительной группе.

Основной показатель работы спортивной школы по кикбоксингу – стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовки, результаты участия в соревнованиях.

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа: укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость); достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно-полезной деятельности; отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий кикбоксингом.

Цель программы:

Создать предпосылки для достижения учащимися спортивных успехов в соответствии с их индивидуальными способностями.

Ожидаемые результаты освоения программы для спортивно-оздоровительной группы

К концу учебного года учащиеся:

1. Приобретают основы теоретических знаний по всем разделам теоретической подготовки.
2. Осваивают основные средства ОФП.
3. Осваивают основы упрощенной базовой техники и комплексов.
4. Умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками.
5. Повышается уровень функциональной подготовки.

2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

2.1 Порядок зачисления на спортивно-оздоровительный этап.

В спортивно-оздоровительные группы (СО) зачисляются учащиеся общеобразовательных школ в возрасте от 7 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься самбо, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки, а так же не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта самбо.

2.2 Организация образовательной деятельности и режим учебно-тренировочной работы.

Учебно-тренировочная деятельность организуется в течение всего учебного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 52 недели.

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Наименование группы	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное количество учащихся	Количество часов в неделю
спортивно-оздоровительная	весь период	7-18 лет	15 человек	4 часа

Учебный план

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели занятий.

№ п/п	Разделы подготовки	Часы.
1.	Общая физическая подготовка	94
2.	Специальная физическая подготовка	23
3.	Техническая подготовка	63
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	24
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4
<i>Всего часов в неделю:</i>		<i>4</i>
<i>Всего часов:</i>		<i>208</i>

Годовой учебно-тренировочный план

Примерный годовой план распределения учебных часов для групп спортивно-оздоровительного этапа

Содержание занятий	месяцы												Всего часов
	учебные часы на 52 недели												
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Общая физическая подготовка	6	6	8	6	10	6	6	8	6	14	12	6	94
Специальная физическая подготовка	3	2	2	2	2	2	2	2	2		2	2	23
Техническая подготовка	5	6	6	6	6	4	6	6	8		4	6	63
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		2					2						4
ИТОГО	16	18	18	16	20	16	16	18	18	16	20	16	208

2.3 Организационно-методические указания

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

1. Учебно-тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

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

5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Основная цель тренировки :

Обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям своего вида). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов: легкой атлетики, акробатики, игровых и различных видов спортивных единоборств. насыщенный двигательный режим в СО группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее четырёх часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку – отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще).

Факторы ограничивающие нагрузку:

1. Функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
2. Диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
3. Неравномерность в росте и развитии силы;

Основные средства тренировки:

1. Общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
2. Подвижные игры и игровые упражнения;
3. Элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
4. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
5. Метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
6. Спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий);

Методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные направления тренировки.

Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходимо для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий кикбоксингом, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 7-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20 % собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки: Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее проявляются

функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепленными соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике кикбоксинга на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: боевые стойки, передвижения, дистанция, прямые одиночные удары и защита от них.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты в основной части занятия, позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений – игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – простым. Тренеру целесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля.

Уже на этом этапе тренировки включают использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. комплекс методик позволит определить:

- А). Состояние здоровья юного спортсмена;
- Б). Показатели телосложения;
- В). Степень тренированности;
- Г). Уровень подготовленности;
- Д). Величину выполненной тренировочной нагрузки;

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов. На основе полученной информации тренер-преподаватель должен вносить соответствующие коррективы в учебно-тренировочный процесс.

3. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

3.1 Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить кикбоксера осмысливать

и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера-преподавателя, а творчески подходить к ним. Начинающих кикбоксеров необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия кикбоксеров в атаке и в защите, их перемещениях по рингу, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по кикбоксингу.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, морально и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Кикбоксер, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, город, страну на соревнованиях любого ранга.

Примерный план теоретической подготовки для спортивно-оздоровительной группы

№/п	Наименование темы	Краткое содержание темы
1.	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.
2.	Закаливание организма.	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем.
3.	Гигиена. Врачебный контроль. Оказание первой медицинской помощи.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.
4.	Зарождение и история развития кикбоксинга.	История кикбоксинга.
5.	Правила и организация соревнований.	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы, и России.
6.	Самоконтроль в процессе занятий спортом.	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание.
7.	Основные средства спортивной тренировки.	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки.
8.	Физическая подготовка.	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

3.2. Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений. Физическая подготовка кикбоксера представляет собой процесс воспитания физических качеств.

Общее разностороннее развитие физических качеств в соответствии с представлениями о нормальном гармоническом развитии обучающего и создание базы для последующего совершенствования. Решение этого уровня задач связывают с понятием «общая физическая подготовка» (ОФП).

Состав средств общей физической подготовки.

Средствами ОФП являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм занимающегося. В частности, к ним относятся: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и т. П.

Общеразвивающие упражнения

- бег на месте в максимальном темпе, «челночный» бег, бег с ускорениями, прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков, эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью;

- комплексы упражнений с отягощениями, сгибание и разгибание ног под прямым углом на гимнастической стенке, сгибание и разгибание рук, поочередное приседание на правой и левой ноге, сгибание и разгибание туловища, подтягивания, приседания в различном темпе;

- упражнения с мячами, повороты, передвижения с предметом на голове;

- комплексы гимнастических упражнений, выполняемых с большой амплитудой движения, на подвижность суставов, на растяжение и расслабление мышц, «мосты», «полушпагаты», упражнения с гимнастическими палками.

Спортивные игры

- футбол, баскетбол, русская лапта.

- упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмеркой» (с максимальной и изменяющейся скоростью передвижения); бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед;

- упражнения с мячом: ведение мяча внутренней частью подъема стопы (по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой»), внешней частью подъема стопы («змейкой» между стойками), ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы (по прямой, по кругу, между стоек, «змейкой»), ведение мяча по прямой с

изменяющейся скоростью; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы (с места и разбега), удар серединой подъема стопы с разбега по неподвижному мячу, удар по мячу с разбега после отскока от земли, после ведения, удар по мячу с поворотом; удар по мячу пяткой; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; приземление летящего мяча;

- спортивные игры: мини-футбол, футбол по упрощенным правилам, футбол по правилам, русская лапта по упрощенным правилам.

Подвижные игры

- на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, ориентировка в пространстве («Пятнашки», «Белые медведи», «Невод», «Пустое место», «Третий лишний» и т.п.);

- на закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Развитие скоростно-силовых способностей («Прыгающие воробышки», «Волк во рву», «Удочка», игры со скакалкой);

-на закрепление и совершенствование метаний на дальность, и меткость («Кто дальше бросит», «точный расчет», «Метко в цель»)

- игры с мячами (разного размера, веса, спортивные игры с использованием мяча);

- на комплексное развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.

Развитие быстроты (скоростная подготовка)

- Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.

- Подвижные и спортивные игры.

Развитие ловкости (координационная подготовка)

- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений.

- Выполнение упражнений из непривычного/неудобного/положения.

- Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости

Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнение из других видов спорта (гимнастика, акробатика).

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для кикбоксинга.

Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с

преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке.

Специальные упражнения для укрепления суставов.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю : бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Боевая стойка кикбоксера.

Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов. Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар коленом, прямой удар ногой. Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперед. Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера-преподавателя.

Обучение ударам ног: удар коленом, удар голенью вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад.

Обучение бою стенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.

Технико-тактическая подготовка.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки юных кикбоксеров осуществляется ознакомление и начальное разучивание техники и тактики.

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

Врачебный контроль.

Врачебный контроль состояния здоровья юных спортсменов осуществляется один раз в год, обучающиеся проходят медицинское обследование. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия.

Восстановительные мероприятия включают в себя в основном педагогические, гигиенические и медико-биологические средства.

Педагогические средства подразумевают творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок; применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Режим дня и питание имеют специальную восстанавливающую направленность. Пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия его калорийности суточным энергозатратам лица и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов.

Восстановительный рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочнокислые изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.). Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

Между учебно-тренировочными занятиями следует применять продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами.

Система **гигиенических факторов** включает следующие разделы:

-оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы, трудовой деятельности;

- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- специализированное питание и рациональный питьевой режим;
- закаливание;
- гигиенические условия учебно-тренировочного процесса.

Личная гигиена - это рациональный распорядок дня, уход за телом, отказ от вредных привычек и др.

Воспитательная работа.

Важным условием успешной работы с обучающимися является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена, итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

В воспитательной работе тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером-преподавателем с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

Использование тренером-преподавателем принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе учебно-тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера-преподавателя и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортивной школы. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

Воспитательными средствами являются:

- Личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества, дружный коллектив.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для ведения учебно-тренировочного процесса спортивная школа должна иметь необходимое материально-техническое обеспечение.

Оборудование для специализированного зала.

Специальные снаряды.

Кикбоксеры должны систематически упражняться в ударах на специальных снарядах, которые помогают целенаправленно развивать необходимые физические качества, изучать и совершенствовать технические приемы.

Специальное оборудование позволяет максимально использовать возможности кикбоксерской тренировки.

Оборудование и инвентарь:

- Ринг
- Мешки боксерские
- Груши боксерские
- Перчатки боксерские
- Лапы
- Маски боксерские
- Скакалки
- Гантели 0,5-2кг
- Булавы—15пар
- Палки гимнастические
- Мячи набивные
- Мячи (баскетбольный, футбольный, волейбольный)
- Обручи гимнастические
- Гимнастическая стенка
- Гимнастические скамейки.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Филимонов В.И./ Бокс: спортивно – техническая и физическая подготовка/ Москва/ ИНСАН/2000 г.
2. Юсупов Р.А., Филимонов В.И./ Кикбоксинг. Основы теории и методики спортивной подготовки/Казань/2008 г.
3. Щитов В.К./ Кикбоксинг. Тренировки для начинающих/Ростов – на – Дону/ «Феникс»/ 2004 г.
4. Романов Ю.Н./ Мониторинг психофизиологического потенциала и уровня здоровья кикбоксеров в многолетней системе интегральной подготовки/ Челябинск/ Издательский центр ЮУрГУ/ 2010 г.
5. Федеральное агентство по физической культуре и спорту/ Бокс. Программа/ Москва/ «Советский спорт»/ 2005 г.
6. Санг Х. Ким/ Растяжка, сила, ловкость в боевой практике/ Ростов – на – Дону/ «Феникс»/ 2002 г.
7. Микевич А.Г., Головихин Е.В./ Учебная программа для образовательных учреждений по кикбоксингу/ Москва/ 2009 г.

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1. К занятиям по кикбоксингу допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья

1.2. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены

1.3. При проведении занятий по кикбоксингу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- Травмы при выполнении упражнений без страховки или разрешения тренера-преподавателя;
- Травмы при выполнении специальных упражнений в парах без спортивного снаряжения;
- Выполнение упражнений без разминки;
- Травмы при выполнении упражнений на неисправном оборудовании.

1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.5. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Принимать пищу не менее, чем за 1,5 – 2 часа до начала занятий;

2.2. Занятия в зале проводятся согласно .

2.3. Зал открывается за 5 мин. до начала занятий;

2.4. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;

2.5. Передвижение к месту тренировок осуществлять медленным шагом, соблюдая интервалы и дистанцию, не толкаться, пропуская вперед девочек и меньших по возрасту, не допуская резких движений и остановок.

2.6. Снять все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т.д.);

2.7. Сдать ценные вещи тренеру – преподавателю или дежурному администратору;

2.8. Очки должны закрепляться резинкой и иметь роговую оправу.

2.9. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой;

2.10. Для организации занятия проверить исправность и надежность установки ринга и боксерских мешков;

2.11. Не шуметь, не бегать по залу.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

- 3.1. Начинать и заканчивать выполнение занятий только по команде тренера - преподавателя;
- 3.2. Не выполнять задания на неисправном, непрочном установленном и ненадежно закрепленном оборудовании;
- 3.3. Соблюдать дисциплину;
- 3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера – преподавателя;
- 3.5. Не предпринимать действия без согласования с тренером – преподавателем;
- 3.6. При выполнении упражнений должны быть обеспечены соответствующая страховка, самостраховка и помощь;
- 3.7. Во время тренировочной схватки по свистку (команде) тренера-преподавателя бойцы немедленно прекращают схватку. Спарринг проводится между участниками одинаковой весовой категории с одинаковой физической и технической подготовленностью.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

- 4.1. При появлении во время занятий сильных болевых ощущений в суставах или мышцах, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и немедленно сообщить тренеру-преподавателю;
- 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные входы, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения, сообщить о пожаре в администрацию .

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.
- 5.4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия, сообщить тренеру-преподавателю.
- 5.5. Передвижение после тренировки к месту к выходу из спорткомплекса осуществлять медленным шагом, соблюдая интервалы и дистанцию, на лестничных маршах не толкаться, пропуская вперед девочек и меньших по возрасту, не допуская резких движений и остановок.
- 5.6. После окончания тренировочного процесса при возврате домой соблюдать технику безопасности:
 - идти по дороге домой спокойно, соблюдать правила дорожного движения, стараться ходить по одному и тому же маршруту, привычному и безопасному, не играть на дороге.