


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА  
«СТАРТ+»  
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
ГБУ ДО ЦД (Ю) ТТ «Старт+»  
Невского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 31.08.2021 № \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом от 31.08.2021 № \_\_\_\_\_  
Директор ГБУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Старт+»  
Невского района Санкт-Петербурга  
Подобаевой О.Г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«КИКБОКСИНГ»

Возраст учащихся 7 -17 лет  
Срок реализации 2 года

Разработчик: педагог дополнительного образования,  
Тюрин Дмитрий Сергеевич

Санкт-Петербург 2021 г.

## Пояснительная записка

Программа «Кикбоксинг» имеет **физкультурно-спортивную** направленность. Она оформлена в соответствии с требованиями к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей, утверждённых на заседании Научно-методического совета по дополнительному образованию детей Мин образования России 03.06.2003 года.

**Актуальность и новизна** данной программы определяется ее острой востребованностью в современных условиях, необходимостью подготовки подрастающего поколения к будущей военной и профессиональной деятельности, - возможностью решения педагогом задач по созданию физического образовательного пространства в ЦДТ(Ю) «Старт +» спортивной направленности. - созданием социально-значимой и практико-ориентированной деятельностью занимающихся в ЦДТ(Ю) «Старт +» - помощью в становлении личности занимающихся через физическое самовыражение.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в эффективной организации дополнительной физкультурно-спортивной работы в ЦДТ(Ю) «Старт +»

Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки. Занятия кикбоксингом, как и любым другим видом спорта, должны привить любовь к спорту, здоровому образу жизни и к урокам физкультуры в школе.

**Цель программы** – овладение основами технико-тактических приемов в кикбоксинге. Повышение уровня общей физической подготовки. Воспитание морально-волевых качеств.

**Задачи**, которые необходимо выполнить, для достижения поставленной цели:

### **Обучающие:**

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- овладение основами технических элементов и тактических приемов в кикбоксинге, приобретение необходимых знаний в области физической культуры, по истории развития кикбоксинга в России и за рубежом.
- изучение правил кикбоксинга и порядок проведения соревнований.

### **Оздоровительные:**

- гармоничное физическое развитие школьников;
- воспитание и развитие двигательных способностей (быстроты, ловкости, силы и выносливости, координации движений);
- повышение работоспособности, укрепление здоровья занимающихся и профилактика различных заболеваний.

### **Воспитательные:**

- воспитание потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- воспитание нравственных и волевых качеств характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.);
- воспитание позитивных межличностных отношений в коллективе, уважение к сопернику (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.).

**Отличительной особенностью** данной программы является:

- экономичность и доступность (не требуется дорогостоящий инвентарь, достаточно иметь перчатки, бинты, капу и щитки на ноги);
- высокая эмоциональность;
- постоянная динамика изменения тактической ситуации;
- высокая эмоциональность участников соревнований;
- зрелищность для болельщиков.

**Возраст детей, участвующих в реализации программы.**

Набор детей производится по заявлению родителей и допуску врача. В группы принимаются все желающие заниматься кикбоксингом и не имеющие медицинских противопоказаний **в возрасте с 7 до 17 лет**. При реализации программы проводятся мероприятия по предупреждению травм, соблюдаются меры безопасности.

Размеры и состояние оборудования мест занятий должно соответствовать требованиям правил соревнований и техники безопасности.

**Срок реализации данной программы 2 года:**

1 год- 216 часов

2 год – 216 часов

**Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа.**

**Численность группы 1-го года обучения – 15 человек, 2-го года обучения – 12 человек.**

Учебно-тренировочный процесс включает в себя несколько этапов подготовки: базовый, предсоревновательный и соревновательный.

Все этапы носят разноплановый характер и включают в себя все аспекты специальной и общей физической подготовки.

Нами учтены все внешние и внутренние факторы воздействия на организм спортсмена. В программе отработаны вопросы профессионального и личностного становления спортсмена кикбоксёра с учётом индивидуальных особенностей:

- анатомо-физиологических (рост, вес, анатомическое строение);
- психических (тип нервной деятельности, и т. д.);
- психологические (особенности мотивации, рефлексии, конфликтность, конформизм, ценностные ориентации, и т.д.)
- социально-бытовых (условия жизнедеятельности, социальная среда, материальное обеспечение учебно-тренировочного процесса).

Так же учтены сенситивные периоды развития спортсмена.

**Основной формой обучения является учебно-тренировочное занятие, которое выстраивается по следующему плану:**

**-Разминка;**

**-Теоретическая подготовка** – это введение в историю кикбоксинга, в основные понятия бокса и кикбоксинга, правила соревнований по кикбоксингу, основы знаний и влияния физических упражнений на организм и состояние здоровья занимающихся.

**-Общая физическая подготовка** – включает разновидности бега, прыжков, бросков, подтягивания, спортивные и подвижные игры, элементы других видов спорта; воспитание и развитие физических качеств производится по возрастам в соответствии с наиболее благоприятными возрастными зонами для развития отдельных физических качеств.

**-Специальная физическая подготовка** – решается специальными задачами, средствами, упражнениями в боксе и кикбоксинге. Сдача контрольных нормативов по специальной физической подготовке.

**-Техническая подготовка** – в каждом процессе двигательного навыка выделяется три процесса обучения двигательному действию: начальное, углублённое, закрепление и дальнейшее совершенствование.

**Главными задачами Технической подготовки являются:**

- достижение высокой стабильности и рациональной вариативности двигательных навыков, повышение их эффективности в соревновательных условиях.
- частичная перестройка двигательных навыков, совершенствование кинематики или динамики отдельных деталей навыка.

**Условия реализации программы в условиях вынужденного временного перехода в дистанционный режим.**

Согласно Положению ГБУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Старт+» Невского района Санкт Петербурга «Об использовании дистанционных образовательных технологий и электронных образовательных ресурсов при реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» по решению внепланового педагогического совета учреждения может быть принято решение о внеплановом временном переходе на дистанционный режим в связи с особыми обстоятельствами, например с эпидемиологической обстановкой.

В период подготовки к переходу на дистанционное обучение проводится мониторинг материально-технического и программного обеспечения учащихся и уровня их информационно-коммуникационной грамотности. Затем учащиеся (их родители или законные представители) извещаются о переходе на дистанционный режим обучения.

Если темы из календарно-тематического планирования адаптировать под дистанционный режим затруднительно, то составляется корректировка программы (в соответствии с Приложением 3 к Положению «Об использовании дистанционных образовательных технологий и электронных образовательных ресурсов...»), в которой при необходимости:

- указываются темы, которые добавляются в учебный план, или происходит перераспределение часов между разделами или темами,
- производится изменение содержания,
- корректируется календарно-тематическое планирование (например, на период дистанционного обучения переносятся темы, ориентированные на освоение теории),
- прописывается режим оказания педагогом консультационной помощи учащимся, при выполнении заданий,
- описывается характер дистанционного взаимодействия и конкретизируется необходимое материально-техническое и программное обеспечение, а также информационно-коммуникационные умения, необходимые для дистанционного взаимодействия.

Корректировка утверждается директором ГБУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Старт+» Невского района Санкт Петербурга и предлагается для ознакомления учащимся и их родителям (законным представителям), которые подтверждают свое согласие на занятие по скорректированной на время дистанционного режима программе.

Если темы, предусмотренные на этот период возможно реализовать дистанционно, лишь изменив форму предоставления заданий и формат взаимодействия, то корректировка не составляется, а темы Программы реализуются в дистанционном режиме с даты его введения.

При этом задания для выполнения учащимися предоставляются средствами электронной почты, официальной группы Вконтакте, не позднее времени и даты занятия по расписанию. Срок выполнения по умолчанию (если иное не оговорено в задании) устанавливается до времени и даты следующего ближайшего занятия. Консультативная поддержка учащимся (их родителей и законных представителей) оказывается по

телефону, через электронную почту, группу Вконтакте в день занятия по расписанию в течение 3 часов со времени начала занятия по расписанию.

Для выполнения заданий учащимся потребуется компьютер или ноутбук имеющий выход в Интернет, с предустановленными программами просмотра видеофайлов и свободный офисный пакет. OpenOffice.org. Они должны иметь (на выбор) адрес электронной почты, аккаунт Вконтакте и уметь ими пользоваться. Наличие у учащихся должного материально-технического и программного обеспечения и их умение этим пользоваться определяется в период подготовки к переходу на дистанционное обучение. Выполненные задания учащиеся высылают (выбрать свое) в виде текстовых, аудио, видео и иных файлов (в соответствии с характером задания), направляемых (на выбор) по электронной почте или через группу Вконтакте. Если некоторые учащиеся не имеют должного обеспечения и не владеют информационно-коммуникационными технологиями, то для них возможна выдача индивидуальных заданий иного характера.

Трудоемкость дистанционного задания в часах в этом случае приравнивается к количеству часов, отведенных на эту тему в календарно-тематическом планировании.

Если на период временного перехода на дистанционный режим приходится контрольные или итоговые занятия, то они проводятся также в дистанционном режиме.

## **УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

### **1. Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды кикбоксёра.**

Теория: Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда кикбоксёра. Поведение на улице во время движения к месту занятий и во время учебно-тренировочного занятия. Техника безопасности на соревнованиях. Одежда и обувь кикбоксёра. Особенности одежды при различных условиях погоды.

Практика: Обсуждение. Опрос.

### **2. История возникновения и развития кикбоксинга**

Теория: Краткий исторический обзор развития кикбоксинга в России и за рубежом.

Практика: Обсуждение. Опрос.

### **3. Размеры площадок и требования к инвентарю, правила кикбоксинга.**

Теория: Размеры, вес и материал изготовления перчаток для кикбоксинга. Размеры ринга. Правила кикбоксинга.

Практика: Обсуждение. Опрос.

### **4. Школа бокса.**

Теория: Боевая стойка. Перемещения и передвижения в кикбоксинге. Техника нанесения ударов и защитные действия.

Практика: Опрос.

### **5. Первоначальные представления о тактике ведения боя.**

Теория: Стиль ведения боя. Особенности каждого из стилей ведения боя.

Практика: Обсуждение. Опрос.

### **6. Основные положения правил соревнований по кикбоксингу.**

Теория: Виды соревнований и способы их проведения. Участники соревнований. Форма одежды. Капитан команды. Права и обязанности участников соревнований. Правила и порядок проведения боёв.

Практика: Обсуждение. Опрос.

### **7. Общая физическая подготовка**

Практика: Основной упор в подготовке кикбоксёров делается на развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости и координации движений. Средствами ОФП служат общеразвивающие упражнения различной направленности, укрепляющие опорно-мышечный аппарат, совершенствующие работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма школьника. В тренировку

включаются занятия и другими видами спорта: легкой атлетикой, спортивными и подвижными играми, походами, что также способствует всесторонней физической подготовке и является основой для достижения высоких и стабильных результатов в боксе и кикбоксинге.

### **8. Специальная физическая подготовка**

**Практика:** Специальная физическая подготовка отражает специфику кикбоксинга и направлена на воспитание тех физических качеств, которые играют главную роль в освоении техники и достижении высоких результатов специфических для кикбоксёров: специальной выносливости, силовой выносливости, ловкости, и отличной координации движений. Средствами подготовки являются: бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности, бег с изменением скорости движения, стартовые ускорения, силовые комплексы и упражнения с амортизаторами для определенных групп мышц, различные прыжковые упражнения. Используются методы повторной, интервальной и круговой тренировки, а также работа по станциям.

### **9. Техническая подготовка**

**Практика:** Обучение стойки, правильному нанесению ударов и выполнению защитных действий. Тренировка координация движения при ударе, защитных действиях, перемещениях и передвижениях.

### **10. Тактическая подготовка**

**Практика:** Тактическая подготовка ведения боя в различных боевых ситуациях. Правильная подготовка атаки и расчёт времени начала атаки.

### **11. Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования**

**Теория:** Ознакомление с нормативами, правилами выполнения тестов, анализ результатов.

**Практика:** Участие в течении года в 2 соревнованиях по ОФП и в 2-3 соревнованиях по кикбоксингу в своей возрастной группе.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности:

Бег 30 и 60 метров, прыжок с места, метание мяча в даль. Скакалка. Общая выносливость – бег на расстояние 800 метров (без учета времени). Сила – отжимание у мальчиков (от пола), у девочек (от гимнастической скамьи).

Учебно-тематическое планирование группы начальной подготовки 1 года обучения направления «Кикбоксинг»

№ п/п	Название раздела	Общее количество часов	Теоретические знания	Практические знания
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Культурно-воспитательный и духовно-нравственный раздел боевых искусств	3	3	
3	Оздоровительный раздел боевых искусств	12	2	10
4	Психологическая подготовка	7	2	5
5	Физическая подготовка	35		35
5.1	Развитие координации движений	7		7
5.2	Развитие силовых качеств	7		7
5.3	Развитие вестибулярной устойчивости	8		8
5.4	Развитие гибкости	6		6
5.5	Развитие скоростных	7		7

	качеств			
6	Технико-тактическая подготовка	46	5	41
6.1	Формирование культуры движения в стойках	7		7
6.2	Базовая техника: удары руками и блоки, удары ногами	9	1	8
6.3	Парные упражнения на отработку защитно-атакующих действий	9	1	8
6.4	Поединки на отработку изученной техники	10	1	9
6.5	Связки и технические комплексы	10	1	9
6.6	Самооборона против вооружённого соперника	15	1	14
7	Контрольные испытания и коллективные мероприятия	10	5	5
7.1	Аттестация	6	3	3
7.2	Подведение итогов			
	Всего	216	26	190

## **УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

### **1. Вводное занятие. Техника безопасности. Форма для занятий.**

Теория: Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда кикбоксёра. Поведение на улице во время движения к месту занятий и во время учебно-тренировочного занятия. Техника безопасности на соревнованиях. Одежда и обувь кикбоксёра. Особенности одежды при различных условиях погоды.

Практика: Обсуждение. Опрос.

### **2. Характеристика современного состояния кикбоксинга.**

Теория: Характеристика современного состояния кикбоксинга. Прикладное значение, особенности кикбоксинга. Соревнования в России и в мире.

Практика: Обсуждение. Опрос.

### **3. Размеры площадок и требования к инвентарю, правила кикбоксинга.**

Теория: Размеры, вес и материал изготовления перчаток для бокса. Размеры ринга. Правила кикбоксинга.

Практика: Обсуждение. Опрос.

### **4. Школа бокса.**

Теория: Боевая стойка. Перемещения и передвижения в боксе и кикбоксинге. Техника нанесения ударов и защитные действия.

Практика: Обсуждение. Опрос.

### **5. Первоначальные представления о тактике ведения боя.**

Теория: Стиль ведения боя. Особенности каждого из стилей ведения боя.

Практика: Обсуждение. Опрос.

### **6. Основные положения правил соревнований по кикбоксингу.**

Теория: Виды соревнований и способы их проведения. Участники соревнований. Форма одежды. Капитан команды. Права и обязанности участников соревнований. Правила и порядок проведения боёв.

Практика: Обсуждение. Опрос.

### **7. Общая физическая подготовка**

Практика: Основной упор в подготовке кикбоксёров делается на развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости и координации движений. Средствами ОФП служат общеразвивающие упражнения различной направленности, укрепляющие опорно-мышечный аппарат, совершенствующие работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма школьника. В тренировку включаются занятия и другими видами спорта: легкой атлетикой, спортивными и подвижными играми.

### **8. Специальная физическая подготовка**

Практика: Специальная физическая подготовка отражает специфику кикбоксинга и направлена на воспитание тех физических качеств, которые играют главную роль в освоении техники и достижении высоких результатов специфических для кикбоксёров: специальной выносливости, силовой выносливости, ловкости, и отличной координации движений. Средствами подготовки являются: бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности, бег с изменением скорости движения, стартовые ускорения, силовые комплексы и упражнения с амортизаторами для определенных групп мышц, различные прыжковые упражнения. Используются методы повторной, интервальной и круговой тренировки, а также работа по станциям.

### **9. Техническая подготовка**

Практика: Обучение стойки, правильному нанесению ударов и выполнению защитных действий. Тренировка координация движения при ударе, защитных действиях, перемещениях и передвижениях.

### **10. Тактическая подготовка**

Теория: Беседа и просмотр документальных фильмов. Учебное пособие.

Практика: Тактическая подготовка ведения боя в различных боевых ситуациях. Правильная подготовка атаки и расчёт времени начала атаки.

### **11. Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования**

Теория: Ознакомление с нормативами, правилами выполнения тестов, анализ результатов.

Практика: Участие в течении года в 2 соревнованиях по ОФП и в 2-3 соревнованиях по кикбоксингу в своей возрастной группе. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности: Бег 30 и 60 метров, прыжок с места, метание мяча в даль. Скакалка. Общая выносливость – бег на расстояние 800 метров (без учета времени). Сила – отжимание у мальчиков (от пола), у девочек (от гимнастической скамьи).

Учебно-тематическое планирование учебно-тренировочной группы подготовки 2 года обучения направления «Кикбоксинг»

№ п/п	Название раздела	Общее количество часов	Теоретические знания	Практические знания
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Культурно-воспитательный и духовно-нравственный раздел боевых искусств	3	3	
3	Оздоровительный раздел боевых искусств	12	2	10
4	Психологическая подготовка	7	2	5
5	Физическая подготовка	35		35
5.1	Развитие координации	7		7



	движений			
5.2	Развитие силовых качеств	7		7
5.3	Развитие вестибулярной устойчивости	8		8
5.4	Развитие гибкости	6		6
5.5	Развитие скоростных качеств	7		7
6	Технико-тактическая подготовка	46	5	41
6.1	Формирование культуры движения в стойках	7		7
6.2	Базовая техника: удары руками и блоки, удары ногами	9	1	8
6.3	Парные упражнения на отработку защитно-атакующих действий	9	1	8
6.4	Поединки на отработку изученной техники	10	1	9
6.5	Связки и технические комплексы	10	1	9
6.6	Самооборона против вооружённого соперника	15	1	14
7	Контрольные испытания и коллективные мероприятия	10	5	5
7.1	Аттестация	6	3	3
7.2	Подведение итогов			
	Всего	216	26	190

**Главные результаты обучения по Технической подготовке:**

1 год обучения – умение выполнить технику двигательного действия в «грубой» форме

2 год обучения – довести первоначальное «грубое» владение до относительно совершенного

**Тактическая подготовка** юных спортсменов формируется в тесной связи с физической и психологической подготовкой. Тактическая подготовка как способность спортсмена вести борьбу с полной отдачей своих физических сил и психологических возможностей, морально-волевых качеств, которые воспитываются при правильной организации учебно-воспитательного процесса для достижения успехов в соревнованиях.

**Контрольные нормативы:**

Учащиеся осваивают программу и сдают нормативы по общей физической подготовке, спортивной и технической подготовке.

Основные **способы и формы работы** с учащимися индивидуальные и также групповые, практические и теоретические. Занятия проводятся в спортивном зале и на улице.

**Ожидаемые результаты обучения:**

**К концу первого года обучения, занимающиеся должны:**

- овладеть основами технических и тактических приемов в кикбоксинге;
- должны демонстрировать в бою и в специальных упражнениях владение ударной техникой и защитными действиями;

- должны показывать оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам

**К концу второго года обучения, занимающиеся должны:**

- овладеть технико-тактическими знаниями;
- демонстрировать в бою и в специальных упражнениях более высокий уровень овладения техническими действиями;
- показывать оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам;
- участвовать в соревнованиях.

**Способами проверки знаний и умений являются:**

- тестирование по теоретическому разделу;
- опрос по основным терминам в кикбоксинге;
- сдача контрольных нормативов;
- текущий контроль умений и навыков;
- промежуточный тематический контроль умений и навыков;
- итоговый контроль умений и навыков.

Основными **критериями оценки работы** учащихся являются качество и скорость овладения технико-тактическими элементами в кикбоксинге, уровень развития физических способностей, желание и уровень мотивации к тренировочным занятиям, дисциплина и поведение на тренировках, а также умение применять приобретенные умения и навыки в соревновательных условиях.

**Формы подведения итогов реализации программы.**

Организация внутри школьных турниров, участие в районных соревнованиях и товарищеских встречах, проведение тестирования уровня физических качеств и специальных умений и навыков, педагогическое наблюдение и анализ документов сдачи контрольных нормативов.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белов В.И. Валеология: здоровье, молодость, красота, долголетие. – М.: Недра Коммюникейшн Лтд, 1999
2. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. – ТПФК, 1994.
3. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. – М.: ФиС, 1972 г.
4. Головихин Е.В., Миткевич А.Г. Учебная программа для образовательных учреждений по кикбоксингу. – М., 2009 г.