

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ «СШОР № 1
Белгородской области»

Е.А. Рогов
30.07.2022 г.



Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «кикбоксинг»

Срок реализации: 46 недель

Разработчик программы: государственное бюджетное учреждение
«Спортивная школа олимпийского резерва № 1 Белгородской области»

г. Белгород
2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Нормативная часть	4
3. Методическое обеспечение программы	6
4. Воспитательная работа	14
5. Ресурсное обеспечение программы	15
6. Информационное обеспечение программы	15

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа физкультурно-спортивной направленности среди различных групп населения с элементами кикбоксинга предназначена для детей и взрослых, которые испытывают потребность в двигательном режиме, но не могут быть зачислены на программы спортивной подготовки. Имеющие медицинский допуск по заявлению родителей зачисляются в спортивно-оздоровительную группу (далее – СОГ).

Кикбоксинг (бокс с ударами ногами), этот вид единоборств зародился в середине 70-х, практически одновременно в США и Западной Европе. Большой интерес к кикбоксингу вызывают универсальные возможности для профессионально-личностного роста спортсмена. Кикбоксинг состоит из шести дисциплин:

- Семи-контакт (поинтфайтинг) (полу-контакт)
- Лайт-контакт (легкий контакт)
- Фулл-контакт (полный контакт)
- Фулл-контакт с лоу-киком (полный контакт с ударом по ногам)
- К-1 (полный контакт)
- Сольные композиции

Если раньше овладение боевыми искусствами необходимо было для выживания, то на сегодняшний день ими заинтересовались в связи с развитием популярности физической культуры среди населения. Сегодня занятия единоборствами являются важной составляющей у людей определенных профессий (военные, спортсмены) и у обычных граждан, которым они помогают поддерживать хорошую физическую форму и придают уверенность в собственных силах.

Срок реализации программы – 46 недель.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-спортивной и оздоровительной работы, направленной на физическое воспитание, разностороннюю физическую подготовку, овладение элементами кикбоксинга, выборе спортивной специализации.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой является: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и основные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации занятий единоборствами для занимающихся начального возраста, так и для подростков, не прошедших отбор на обучение по спортивной программе по виду спорта «кикбоксинг».

Цель программы – осуществление физкультурно-спортивной и оздоровительной и воспитательной работы среди населения, направленной на

укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение занимающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка к освоению спортивной программы.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий по виду спорта «кикбоксинг».

Ожидаемые результаты.

В результате выполнения программы занимающийся:

1) должен знать:

- Набор физических упражнений для зарядки;
- Правила поведения на спортивных занятиях;
- Санитарно-гигиенические нормы;
- Основы здорового образа жизни, формы сохранения и укрепления здоровья;
- Роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни;
- Основные понятия, термины кикбоксинга,
- Историю развития кикбоксинга.

2) должен уметь:

- Владеть основами гигиены;
- Применять правила безопасности на занятиях;
- Усвоить основные жизненно необходимые навыки: бег, ходьба, лазание, равновесие;
- Самостоятельно показывать физические упражнения;
- Выполнять дома зарядку;
- Выполнять правила техники безопасности на спортивно-оздоровительных занятиях.

В результате освоения программы ожидается повышение общей физической подготовленности занимающихся.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

В спортивно-оздоровительную группу зачисляются все желающие с 6 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. По достижении 10 лет занимающиеся, выполнив контрольные упражнения (нормативы), могут быть зачислены в группы начальной подготовки первого года обучения по программе спортивной подготовки.

Тренировочный год составляет 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

Количество занятий в неделю – 3 раза по 1,30 астрономических часа. Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей занимающегося. При необходимости меняется время на изучение конкретной темы.

Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

По мере изучения программы повышается уровень практических навыков занимающихся, что контролируется в течение тренировочного года.

Тренировочные нагрузки строятся на основе следующих методических положений:

- 1) ориентация уровней нагрузок занимающихся на соответствующие показатели, достигнутые спортсменами;
- 2) увеличение темпов роста нагрузок поэтапно;
- 3) соответствие уровня тренировочных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности занимающегося;
- 4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма занимающегося.

Наполняемость тренировочных групп и режим работы

Минимальный возраст для зачисления	Минимальное количество человек в группе	Максимальное количество человек в группе	Количество часов в неделю	Количество часов в год
6	10	30	4,5	207

Основными формами занятий в спортивно-оздоровительных группах являются: групповые практические занятия, индивидуальные занятия тренера с отдельными занимающимися, самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и заданию тренера, лекции и беседы, просмотр учебных видеофильмов. Для занимающихся спортивно-оздоровительных групп организуются спортивные праздники.

Программа не предполагает определённые результаты, которые выражены контрольными нормативами по теоретической, общей и специальной физической подготовке. Важна положительная динамика в уровне ОФП и СФП.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ		
№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап спортивной подготовки
		Спортивно-оздоровительный этап
		СОГ
1.	Общая физическая подготовка	105
2.	Специальная физическая подготовка	28
3.	Техническая, тактическая, подготовка	50
4.	Теоретическая подготовка	9

5.	Психологическая подготовка	9
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль	3
7.	Восстановительные мероприятия	3
Количество часов в неделю		4,5
Общее количество часов в год		207

Способы определения результативности.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности и желание продолжить занятия по виду спорта «кикбоксинг».

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Теоретическая подготовка

- **Физическая культура и спорт.**
 - Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины;
 - Спорт и физическая культура в регионе.
 - Интересные истории из области физической культуры и спорта, примеры ведущих спортсменов
- **Краткий обзор развития кикбоксинга.**
 - Рассказ о первых соревнованиях по кикбоксингу в нашей стране и в нашей области. Спортивные ритуалы.
- **Краткие сведения о строении и функциях организма человека**
 - Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат - костная и мышечная система.
 - Органы: сердце, легкие, печень, почки, железы внутренней секреции.
- **Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена.**
 - Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в спортивном зале. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья;
 - Закаливание водой и воздушными ваннами;
 - Питание спортсмена (белки, жиры, углеводы, минералы, витамины).
- **Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена**
 - Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена. Спортивные ритуалы.
- **Оборудование и инвентарь**

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

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

- Прыжки, бег и метания.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.
- Упражнения с резиновым мячом (диаметр 20-30 см)
- Упражнения с набивным мячом (вес мяча до 1 кг)
- Упражнения на гимнастических снарядах (канат, турник, шведская стенка)
- Упражнения со скакалкой;
- Акробатические упражнения. Перекаты, группировка, кувырки, перевороты, мосты, стойки на голове, на руках у стенки.
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол по упрощенным правилам.
- Подвижные игры
- Эстафеты.
- Прогулки на улице

Подвижные игры.

Игра относится к одному из важнейших средств физического воспитания детей младшего школьного возраста. Она содействует физическому, умственному, нравственному и эстетическому развитию занимающихся. Разнообразные движения и действия занимающихся во время игры, при умелом руководстве ими эффективно влияют на деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, возбуждают аппетит и способствуют крепкому сну. С помощью подвижных игр обеспечивается всестороннее физическое развитие и укрепляется здоровье занимающихся.

Во время игр формируются и совершенствуются навыки в основных видах движений (беге, прыжках, метаниях, лазанье и др). Быстрая смена обстановки в процессе игры приучает занимающегося использовать известные ему движения в соответствии с той или иной ситуацией. Все это положительно сказывается на совершенствовании двигательных навыков.

Значительное влияние оказывают подвижные игры и на нравственное воспитание занимающихся. Свои действия участники игры подчиняют ее правилам и четко их соблюдают. Правила регулируют поведение занимающихся, содействуют воспитанию сознательной дисциплины, приучают отвечать за свои поступки, развивают чувство товарищества. Таким образом, подвижная игра

воспитывает у занимающихся положительные черты характера: решительность, смелость, честность, культуру поведения в коллективе и др.

Игры эффективно влияют на умственное развитие занимающихся, помогают ему уточнить представления об окружающем мире, о различных явлениях природы, расширяют кругозор. Выполняя разнообразные роли, имитируя действия животных, птиц, насекомых, занимающиеся на практике применяют приобретенные знания об их жизни, поведении, способах передвижения и т. д. В процессе игры они обдумывают, как им лучше выполнить то или иное действие (игровое задание), разговаривают между собой, ведут подсчет попаданий в цель, пойманных игроков. Все это способствует развитию речи, быстроты мышления, творчества и сообразительности.

Четкое и быстрое выполнение движений, согласованность действий во время игры, красочные пособия формируют эстетические чувства, приучают видеть красоту движений. В игре зарождается интерес к труду, развивается уважение к нему, умение быстро входить в нужный темп и ритм работы, четко выполнять разнообразные игровые задания.

Прежде чем подобрать игру, устанавливают конкретное педагогическое задание, учитывают возрастные особенности занимающихся, его интересы и физическую подготовленность, место и время проведения, а также погодные условия.

Упражнения на гибкость и подвижность в суставах.

Гибкость способствует формированию правильной осанки, улучшает внешний вид и влияет на жизненный тонус.

Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений. Благодаря достаточной подвижности позвоночного столба и растянутости плечевых и тазобедренных суставов человек имеет возможность выполнять мягкие, плавные и изящные движения.

Гибкость быстрее других физических качеств утрачивается с возрастом (если специально не тренируется), поэтому ученые считают уровень гибкости мерилom возраста. Мудрые йоги говорят: «Пока позвоночник гибок, тело молодо».

Проявление гибкости зависит от ряда факторов.

Факторы, определяющие развитие гибкости:

- анатомические особенности строения суставных поверхностей, форма костей во многом определяет направление и размах движения;
- способность произвольно расслаблять растягиваемые мышцы и напрягать те, которые осуществляют движение, то есть степень совершенствования межмышечной координации;
- эластические свойства мышц и связок, большое значение имеет длина мышцы, короткие мышцы ограничивают естественную амплитуду движений и делают их менее изящными;
- общее функциональное состояние организма, под влиянием утомления гибкость уменьшается, положительные эмоции ее увеличивают, а противоположные личностно – психические факторы ухудшают;
- внешние условия: время суток, температура воздуха, наличие разминки;

- пол, возраст человека, у детей выше, чем у взрослых, у женщин выше, чем у мужчин.

Доказано, что главным фактором, ограничивающим полную естественную амплитуду движения в суставе, является сопротивление мягких тканей: 2% сопротивления обеспечивает кожа; 10% - сухожилия и связки; 41% мышечные ткани и их фасции – длина мышц – главный фактор, определяющий подвижность в суставах. «Короткая» мышца делает сустав малоподвижным, «Длинная» дает возможность проявлять полную свободную амплитуду.

С точки зрения морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата различают следующие формы гибкости:

- активную, пассивную, смешанную;
- общую и специальную;
- динамическую и статическую.

Активная гибкость – движение с большой амплитудой выполняется за счет собственных мышечных усилий, т.е. проявление гибкости происходит без посторонней помощи, самостоятельно.

Пассивная гибкость – выполнение движений под действием внешних растягивающих сил (усилий партнера, внешнего отягощения, тренажеров). Величина пассивной гибкости всегда больше активной. Разница между пассивной и активной гибкостью называется «запасом гибкости». Под влиянием утомления активная гибкость уменьшается за счет снижения способности мышц к полному расслаблению, а пассивная увеличивается.

Общая гибкость – высокая подвижность во всех суставах опорно-двигательного аппарата.

Специальная гибкость – амплитуда движений проявляется при выполнении конкретного двигательного действия.

Статическая гибкость – подвижность, проявляемая в позах - неподвижном положении тела.

Динамическая гибкость – подвижность опорно-двигательного аппарата, проявляемая в движении.

Каждое из физических качеств имеет свой благоприятный период становления и совершенствования, обусловленный морфофункциональными особенностями возрастного развития организма.

У младших школьников имеются все предпосылки к приобретению гибкости:

- преобладание в костной ткани органических элементов и воды, которые делают скелет гибким и эластичным;
- сочленение костей подвижно;
- постепенное замещение костной ткани хрящевой;
- усиление темпов роста позвоночника и формирование естественных физиологических изгибов (шейной и грудной кривизны);
- слабое развитие мышц и связок позвоночника, значительная толщина хрящевых прослоек позвоночника;
- кости скелета отличаются большой податливостью к внешним воздействиям;

- недостаточно развитые мышцы, крупные мышцы развиты лучше, чем мелкие, объем мышечной ткани 27%.

Наиболее высокие естественные темпы развития гибкости наблюдаются у детей в возрасте от 6 до 8 лет и от 9 до 10 – 11 лет. В целом подвижность крупных звеньев тела увеличивается до 13 – 14 лет и стабилизируется к 16 – 17 годам, а затем имеет устойчивую тенденцию к снижению. Если до 13 – 14 лет гибкость направленно не развивается, она может снижаться уже в юношеском возрасте. Значительное ухудшение отмечается у людей старше 50 лет.

Сенситивным периодом пассивной гибкости является возраст 9 -10 лет, а активной 10 – 14 лет. Целенаправленное развитие гибкости должно начинаться с 6 – 7 лет, причем у детей 9 – 14 лет это качество развивается в два раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте. У девочек показатели гибкости выше на 20 – 30%, чем у мальчиков.

В процессе системно построенного физического воспитания детей младшего школьного возраста главной задачей является обеспечение такой степени всестороннего развития гибкости, которая позволяет:

- успешно овладеть основными жизненно важными двигательными действиями, без ущерба для нормального состояния и функционирования ОДА;
- с высокой результативностью проявлять прочие двигательные способности: координационные, скоростные, силовые, выносливость.

Реализуя данные задачи, считается недопустимым чрезмерное развитие гибкости, приводящее к перерастяжению мышечных волокон и связок, а иногда необратимым деформациям суставных структур. Данные отклонения способствуют нарушению в формировании некоторых двигательных навыков, развитию плоскостопия, неправильной осанке и некрасивой походке. Повышенная гибкость без достаточной мышечной силы может вызвать неустойчивость суставных соединений, приводящих к повреждениям суставов. Чрезмерно гибкие несущие суставы: коленный, голеностопный и тазобедренный, становятся нестабильными и восприимчивыми к вывихам и травмам.

Упражнения для спины.

Упражнение 1. Встать прямо, расставив ноги на ширину ступни и расслабив мышцы. Затем соединить руки за головой, опустить голову вниз и постараться поднять ее, одновременно оказывая руками сопротивление. Задержаться в этом положении 5-6 секунд, после чего повторить движение, держа голову прямо, а затем откинув ее назад. Упражнение предназначено для укрепления мышц верхней части спины и растяжения шейного отдела позвоночника. От 10 до 20 повторений.

Упражнение 2. Встать прямо, ноги расставить на ширину ступни, затем приподняться на носках, вытянув руки вверх и расслабив все тело. После этого нагнуться, положить ладони на ноги позади колен и попытаться напрячь спину, оказывая сопротивление руками. Живот при этом должен быть втянут. Задержаться в этом положении в течение 5-6 секунд, затем расслабиться и вновь повторить движение. Упражнение эффективно воздействует на мышцы спины, растягивая и укрепляя их. От 10 до 20 повторений.

Упражнение 3. Руки, слегка согнув в локтях, упереть в край опоры на уровне туловища, туловище при этом должно располагаться параллельно поверхности опоры. Спину и ноги следует держать прямо. Одну ногу поднять как можно выше и держать на весу от 20 секунд и более, затем опустить ее и поднять вторую. Движения нужно выполнять медленно, до тех пор, пока не появится усталость. Упражнение позволяет растянуть мышцы ног, что положительно сказывается на состоянии позвоночника.

Упражнение 4. Встать прямо, мышцы расслабить, опустить подбородок на грудь и медленно поворачивать голову, сначала коснувшись плеча одним ухом, затем, запрокинув голову, а потом, коснувшись второго плеча другим ухом и снова вернуться в исходное положение. Движение следует выполнять медленно, стараясь, как следует растягивать мышцы шеи и верхнюю часть позвоночника. Данное упражнение хорошо снимает усталость, и напряжение в верхней части спины.

Упражнение 5. Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки опустить и полностью расслабить. Поворачиваться всем телом поочередно вправо и влево, стараясь заглянуть через плечо. Руки при этом должны висеть совершенно свободно. Упражнение очень хорошо для укрепления всего позвоночного столба.

Упражнение 6. Встать прямо, ноги вместе, руки выпрямлены и подняты над головой. Нагнуться вперед и попытаться коснуться пальцами рук носков, не сгибая при этом ноги в коленях, затем вернуться в исходное положение и с поднятыми руками отклониться назад как можно дальше, откидывая голову и руки. Повторить 10 раз. Это упражнение замечательно развивает гибкость позвоночника.

Упражнение 7. Исходное положение — лежа на полу, руки разведены в стороны, ноги вместе. Прямые ноги слегка приподнять над полом и удерживать их в этом положении 60 секунд, затем опустить и снова поднять, увеличив время нахождения в поднятом положении. Упражнение предназначено для укрепления нижней части позвоночника.

Упражнение 8. Исходное положение — такое же, как в предыдущем упражнении. Поднять правую ногу вверх, вытянув носок, и перенести ее влево, стараясь коснуться пальцами пола за левой ногой. Затем снова поднять ногу и вернуть в исходное положение. То же движение повторить левой ногой. Упражнение следует выполнять в медленном темпе по 20 раз для каждой ноги.

Упражнение 9. Лечь на пол, на правый бок, ноги выпрямлены, руки расслаблены. Медленно поднять левую ногу вверх, опустить, затем согнуть и потянуться коленом к подбородку. Сделать движение 10 раз, затем перевернуться на левый бок и повторить то же самое правой ногой.

Упражнение 10. Встать прямо, ноги сведены вместе или немного расставлены. Поднять плечи как можно выше, затем медленно отвести их назад, а потом — вперед. Повторить движение 15 раз, после чего сделать то же самое в обратном направлении. Количество движений рекомендуется ежедневно увеличивать, доводя до 30 раз. Упражнение предназначено для укрепления верхней части позвоночника.

Упражнение 11. Встать прямо, ноги расставить на ширину плеч. Руки поднять в стороны и медленно поворачивать туловище вправо и влево, стараясь заглянуть за спину. Повторять упражнение следует до 30 раз.

Упражнение 12. Лежа на животе, прогнуться и взять руками ноги на уровне нижней части голени. С силой медленно приподнимать ноги и туловище вверх с фиксацией конечного положения от 6-8 секунд до 30-40 секунд.

Упражнение 13. В положении мост ходьба. Руками вперед, ногами вперед, правым и левым боком. Выполнение прыжков с отрывом рук и отрывом стоп. Сложное координационное упражнение. На стадии готовности спины спортсмена может заменить все выше описанные упражнения. Достаточно выполнить два-три подхода в ходьбе на мосту по 40-60 секунд с 2-3 минутами отдыха.

Методические рекомендации. На первом этапе выполнять весь комплекс упражнений следует на каждом занятии, а позже, когда состояние позвоночника улучшится, можно постепенно сокращать частоту, доводя до 1 раза в неделю, чтобы поддерживать позвоночник в нормальном состоянии. Необходимо помнить, что нельзя сокращать нагрузки сразу же после появления небольшого улучшения. Постепенно увеличить интенсивность и объем. И не забываем, что после каждого упражнения выполнять перерыв от нескольких секунд до нескольких минут.

Упражнение № 13 включайте в тренировки после двух-трех месяцев занятий.

Технико-тактическая подготовка

Изучение базовых стоек.

Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки.

Передвижения в базовых стойках.

Обучение ударам на месте.

Обучение ударам в движении.

Обучение приемам защиты на месте.

Обучение приемам защиты в движении

**Контрольные нормативы которые позволяют следить за
уровнем физических качеств занимающихся в течении года**

- 1 Прыжок в длину с места с двух ног (см).
- 2 Челночный бег 3х10 метров (сек).
- 3 Метание набивного мяча весом 1 кг сидя из-за головы (см).
- 4 Бег 10 метров со старта (сек).
- 5 Вис на время на перекладине (сек).
- 6 Гимнастический мост (см)
- 7 Шпагаты на правую, левую ногу и прямой
- 8 Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье с прямыми ногами
- 9 Прыжки на двух ногах, через линию, нарисованную на полу за 30 секунд.

10 Подъем туловища к ногам из положения лежа за 30 сек.

1. **Прыжок в длину с места с двух ног (см).** Измерение *скоростно-силовых* способностей. Прыжок **выполняется** на мате или на ковре. Каждый ребенок выполняет три прыжка подряд без интервалов. Измерение длины прыжка производится от линии отталкивания до места приземления с точностью до 1 см. В зачет идет лучший результат.

2. **Челночный бег 3х10 метров (сек).** Измерение *координационных способностей*.

3. **Метание набивного мяча весом 1 кг сидя из-за головы (см).** *Измерение скоростно-силовых способностей* бросок набивного мяча на расстояние $m=1$ кг. ребенок сидит спиной к линии, начерченной на полу, так, чтобы спина по отношению к начерченной линии находилась перпендикулярно. Выполняется бросок из положения спина прямая, ноги разведены в стороны, набивной мяч отведен за голову как можно дальше. Ребенок совершает два броска, фиксируется лучший.

4. **Бег 10 метров со старта (сек).** *Измерение скоростных способностей.* С ребятами проводится бег на дистанцию 10 м. при этом фиксируется время пробегания дистанции (как одно из показателей ОФП) и отмечаются качественные особенности бега у каждого из детей. По команде «марш» дети с высокого старта бегут до флажка или ленты, которые размещаются на 2-3 метра дальше финишной линии. Это предупреждает снижение скорости перед финишем. С началом движения занимающегося включается секундомер, останавливается он после пересечения ребенком линии финиша. Поочередно пробегают дистанцию все дети.

5. **Вис на время на перекладине (сек).** Спортсмен хватом сверху берется двумя руками за перекладину и в это время запускается секундомер. Как только руки отрываются, время фиксируется.

6. **Гимнастический мост (см).** *Измеряется подвижность позвоночника.* Процедура выполнения этого упражнения известна. Результат – расстояние от пяток до кончиков пальцев рук испытуемого. Чем меньше расстояние, тем лучше результат.

7. **Шпагаты на правую, левую ногу и прямой с суммой оценок на основании замера от пола до паха. Измерение пассивной гибкости шпагат (см).** Ребенок стремится как можно шире развести ноги в стороны.

Результат - расстояние от вершины угла, образуемого ногами, до пола. Чем меньше расстояние, тем больше гибкость.

8. **Наклон вперед с прямыми ногами на гимнастической скамейке с опусканием и фиксацией рук с замером расстояния от поверхности опоры в см. Гибкость. Измеряется подвижность коленных суставов.** Определяют по расстоянию наклона стоя на гимнастической скамейке. Ребенок наклоняется, не сгибая колен, стараясь как можно ниже к полу коснуться установленной перпендикулярно полу линейки. Результат – отсчёт см. от скамьи, регистрируется тот см, которого дотянулся пальцами ребёнок. Чем больше число см, тем выше гибкость ребёнка.

9. **Прыжки на двух ногах, через линию, нарисованную на полу за 30 секунд.** На полу чертится линия длиной 100 см. По команде «марш» ребенок начинает перепрыгивать линию на двух ногах в течение 30 секунд. Считается количество раз.

10. **Подъем туловища к ногам из положения лежа на полу за 30 сек.** Лежа на полу, ноги согнуты в коленях, руки в положение крестного хвата за головой. По команде «марш» спортсмены поднимают корпус и касаются локтями колен и снова опускаются до положения лежа. Подсчитывается количество раз за 30 секунд. Ноги можно придерживать.

Тестирование проводить за два занятия. Пять тестов в один день, пять тестов в другой день.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращает внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера. Тренер, работающий с занимающимися, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Воспитательная работа в процессе тренировочной деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания гражданственности и патриотизма.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением занимающихся во время тренировочных занятий и соревнований. На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать занимающихся, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия.

Тренер должен успешно сочетать задачи физического и общего воспитания.

РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Оборудование и спортивный инвентарь

- Напольное покрытие (12х12 м.) – 1 комплект.
- Скамейка гимнастическая - 4 шт.
- Стенка гимнастическая - 4 шт.
- Палка гимнастическая - 12 шт.
- Скакалка гимнастическая - 12 шт.
- Мяч резиновый - 12 шт.
- Обруч - 12 шт.
- Теннисный мяч - 12 шт.
- Мяч футбольный, баскетбольный, волейбольный- по 5 шт.
- Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг.) - 1 комплект.
- Секундомер - 1 шт.
- Магнитофон с дисками – 1 шт.
- Насос универсальный с иглой – 1 шт.
- Свисток – 1 шт.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ:

1. Официальный сайт федерации кикбоксинга России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.fkr.ru/>
2. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <https://www.minsport.gov.ru/>
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://teoriya.ru/ru>
4. Официальный сайт ФГБУ ФЦПСР [Электронный ресурс, электронная версия сборник материалов]. URL: http://sport-rezerv.ru/scientific_hftr/page/2/

ЛИТЕРАТУРА:

1. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. - Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002, с.264.Еганов В.А. Тест выявления индивидуальных особенностей кикбоксера / Методические рекомендации для спортсменов и тренеров по кикбоксингу. – Челябинск: УралГАФК. – 2001. – 15 с.
2. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Кн – Киев; - 1 999.
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. –М. «Аст Астрель», 2003
4. Куприянов А.А., Чернов К.К. «Кикбоксинг для физкультурно-спортивных организаций, осуществляющих спортивную подготовку на территории российской федерации» г. Москва 2013г.

5. Куприянов А.А., Украинцев В.В., Клещев В.Н. Программа спортивной подготовки «Кикбоксинг» г. Москва 2015 г.
6. Клещев В.Н. Кикбоксинг: Учебник для вузов / В.Н. Клещев. – М.: Академический проект, 2006. – 288 с. (Gaudemus).
7. Филимонов В.И. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств) / В.И. Филимонов, Р.А. Нигмедзянов. – М.: ИНСАН, 1999. – 416 с.
8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», приказ Министерства спорта России от 31 октября 2022 года № 885.