

**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «КРИСТАЛЛ»**

ОГАУ ДО «СШ «Кристалл»

РАССМОТРЕНА И СОГЛАСОВАНА

на заседании тренерско-  
преподавательского совета

« 12 » 12 2023 года

Протокол № 9

УТВЕРЖДЕНА

Директор ОГАУ ДО «СШ «Кристалл»

А.В. Коноваленко

Пр. от « 12 » 12 2023 года № 504-02



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВИДУ СПОРТА «КИКБОКСИНГ»**

Уровень программы: базовый

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучения: от 7 до 10 лет

Срок реализации программы: 3 года

Количество часов программы: 624 часа

Автор-разработчик:  
Инструктор-методист  
Коростелева А.Н.

г. Южно-Сахалинск

2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Цель и задачи программы	5
3.	Содержание программы	5
4.	Материально-технические условия реализации программы	8
5.	Информационное обеспечение	9
6.	Форма контроля	10
7.	Методическая часть	11
8.	Список литературы	14

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «кикбоксинг» (далее – Программа) разработана для спортивно-оздоровительного этапа отделения «кикбоксинг» областного государственного автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Кристалл» (далее – учреждение). Направленность программы «кикбоксинг» - физкультурно-спортивная.

Кикбоксинг (бокс с ударами ногами), представляет собой синтез классического английского бокса и каратэ. Этот вид единоборств зародился в середине 70-х, практически одновременно в США и западной Европе. У истоков стояли такие видные мастера, как Брюс Ли, Чак Норрис, Билл Уоллес, Доменик Валера, Дон Вилсон и др. На сегодняшний день в мире существует множество профессиональных федераций кикбоксинга. Наиболее популярны: WAKO, WKA, WORLD, PROF1, KIK, PKA, PKO, WPKC, ISKA. Самые представительные и многочисленные – WAKO, ISKA, WKA. Любительский кикбоксинг наряду с профессиональным культивирует только WAKO. В настоящее время WAKO объединяет более 70 национальных федераций стран всех континентов и ставит задачи добиться в ближайшее время включения кикбоксинга в число Олимпийских видов спорта. Большой интерес к кикбоксингу вызывает универсальные возможности для профессионально-личностного роста обучающихся.

Кикбоксинг состоит из шести дисциплин: - семи-контакт (полу-контакт); - лайт-контакт (лёгкий контакт); - фулл-контакт (полный контакт); - фулл-контакт с лоу-киком (полный контакт с ударом по бедру); - сольные композиции; - K-1. Занятия кикбоксингом в последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий.

Данная программа направлена и ориентирована на: - формирование личностных (физических, морально-волевых и нравственных) качеств обучающегося. - физическое совершенствование, повышение уровня физической образованности, формирование здорового образа жизни; - удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, эстетическом развитии, а так же в занятиях физической культуре и спортом; - создание условий и предпосылок для самореализации и самовоспитания личности; - формирование познавательных интересов, творческих способностей, учебных и специальных умений и навыков при опоре на зону физического развития обучающегося, посредством

занятий способствующих подбор упражнений с общеразвивающей и специализированной направленностью.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Актуальность.** Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить запросы родителей в организации занятий физкультурной и оздоровительной деятельности детей начального школьного возраста. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами базовых упражнений на развитие силы, ловкости, координации, быстроты, выносливости, гибкости слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области тренировочной деятельности, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

### **Уровень программы, объем и сроки реализации**

Уровень программы – базовый, предполагает разностороннюю подготовку, в процессе которой формируются начальные теоретические знания, двигательные умения и навыки при использовании и реализации общедоступных и универсальных форм изложения материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Программа рассчитана на 208 часов ежегодно.

Срок реализации программы – 3 года.

Минимальный возраст для зачисления – 7 лет.

Максимальный возраст зачисления детей – 10 лет.

Наполняемость групп:

Минимальная- 10 человек

Максимальная -20 человек.

Форма обучения – очная.

Форма проведения занятий – групповая форма с ярко выраженным индивидуальным подходом.

Режим занятий – занятия проводятся 3 раза в неделю в соответствии с расписанием занятий. Длительность одного занятия – 1 час 20 минут.

### **Адресат программы**

Программа разработана для лиц в возрасте от 7 до 10 лет с учётом возрастных физиологических и психических особенностей.

На обучение зачисляются лица, желающие заниматься физической культурой и спортом, на основании письменного заявления родителей (законных представителей) и письменного медицинского разрешения врача о возможности заниматься избранным видом спорта «Кикбоксинг».

## 2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Целью программы является вовлечение детей к занятию кикбоксингом, развитие физических качеств, формирование у спортсменов потребности в здоровом образе жизни и самосовершенствовании. Отбор перспективных спортсменов в группы начальной подготовки по виду спорта «кикбоксинг».

Основными задачами программы являются:

**1. Задачи предметные - образовательные:** овладеть теоретическими знаниями, практическими навыками и умениями;

**2. Задачи метапредметные - развивающие:** развить физические способности, познавательные процессы, эффективность решения проблемных ситуаций и практических задач;

**3. Задачи личностные - воспитательные:** сформировать интерес к занятию кикбоксингу, культуре здорового образа жизни, проявлять черты спортивного характера.

## 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебно- тренировочный план

№ п/п	Название модуля	Количество часов									Формы контроля
		1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения			
		всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	28	26	2	28	26	2	28	26	2	Наблюдение
2.	Физическая подготовка	96	8	88	90	8	82	88	8	80	Тестирование
3.	Технико-тактическая подготовка	73	6	67	82	10	72	84	10	74	Тестирование
4.	Организационные и итоговые мероприятия	11	9	2	8	2	6	8	2	6	Сдача нормативов

6.	ИТОГО за 3 года	624 часа
----	-----------------	----------

Содержание учебно-тренировочного плана:

1. Теоретическая подготовка:

- цель, задачи программы;
- план работы на учебный год;
- режим занятий;
- первичный инструктаж по ОТ, ПБ, ГО, ЧС;
- понятие о физической культуре;
- гигиенические требования к форме для занятий, обуви;
- спортивная форма и правила ее ношения (форма для занятий на улице, форма для занятий в спортивном зале);
- оборудование и инвентарь, применяемый на занятиях;
- правила работы с инвентарем;
- основные способы передвижения;
- представление о физических упражнениях;
- ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека;
- понятия: строй, шеренга, колонна, дистанция и интервал;

2. Физическая подготовка:

2.1. ОФП;

- разучивание и выполнение основных движений;
- расчет по порядку;
- перестроение из одной шеренги в две;
- размыкание и смыкание приставными шагами;
- повороты на месте направо и налево;
- ходьба различными способами в разных построениях;
- бег в различном темпе с разнообразным характером выполнения движений;
- разучивание и выполнение упражнений для рук;
- разучивание и выполнение упражнений для ног;
- разучивание и выполнение прыжковых упражнений: прыжки на месте на обеих ногах скрестно; на одной ноге с продвижением вперед;
- прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две;
- спортивные и подвижные игры;

2.2. СФП;

- спортивные и подвижные игры;
- 2.2. СФП;
- разучивание и выполнение упражнений на растяжку, упражнений на пресс; подтягивания, отжимания, прыжки через скакалку;
  - разучивание и выполнение упражнений на развитие ловкости: прыжки в длину с места, подскоки, прыжки: вверх- вправо и вверх- влево, толчком одной ногой с разбега, разнообразные упражнения на гимнастической скамейке;
  - разучивание и выполнение упражнений на развития равновесия, выносливости;
  - разучивание и выполнение упражнений на развития гибкости: упражнения для увеличения подвижности плечевого сустава; упражнения для увеличения подвижности позвоночника; упражнения для увеличения подвижности тазобедренного и оптимизации подвижности коленного и голеностопного суставов;
  - выполнение измерений: пульса, частоты и ритма дыхания в покое и после выполнения комплекса физических упражнений;
3. Техничко-тактическая подготовка:
- 3.1. Базовые упражнения;
4. Организационные и итоговые мероприятия:
- сдача нормативов;
  - соревнования;
  - показательные выступления;
  - открытое занятие.

#### Планируемые результаты

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения: сформировался интерес к занятию кикбоксингу, культуру здорового образа жизни.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения: развились физические способности, познавательные процессы, эффективность решения проблемных ситуация и практических задач.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: проявлять знания и способы двигательной деятельности, умения творчески их применять при

решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Формы предъявления результатов: сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке.

## КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

**Таблица 2. Календарный учебный план (график)**

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество часов	Режим занятий
1 год обучения	01 сентября	31 августа	52	208	3 раза в неделю по 1 часу 20 минут
2 год обучения	01 сентября	31 августа	52	208	3 раза в неделю по 1 часу 20 минут
3 год обучения	01 сентября	31 августа	52	208	3 раза в неделю по 1 часу 20 минут

### 4. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа реализуется на базе учреждения по адресу: г. Южно-Сахалинск, ул. А.М. Горького, 29

Используемые спортивные залы и дополнительные помещения при реализации Программы:

- тренировочный спортивный зал;
- раздевалка, оборудованная достаточным количеством мебели и санузлом для личной гигиены обучающихся;
- медицинский пункт.

### ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЙ В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ



№ п/п	Наименование	Кол-во
1.	Мяч баскетбольный	5 штук
2.	Мяч волейбольный	5 штук
3.	Скакалка гимнастическая	12 штук
4.	Скамейка гимнастическая	4 штуки

## КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Программу реализует тренер-преподаватель, уровень квалификации которого соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н.

## 5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Литература основная:

1. Атилов А.А., Кик-боксинг лоу-кик. — М.: Доберман, 2007г.
2. Аристамбеков С.К., Кикбоксинг: эффективная система тренировок. — М.: Лидер, 2006г.
3. Бокс: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Акопян А.О., Калмыков Е.В., Кургузов Г.В. - Издательство: Советский спорт, 2002г.
4. Джероян Г.О., Тактическая подготовка боксера.— М.: Медиа, 2011г.
5. Кагалик П.С., Уроки бокса для начинающих.— М.: Феникс, 2015г.
6. Перрека Д., Подготовка. Технические приемы. Поединок. — М.: Астрель, 2004г.
7. Программы «Бокс и кикбоксинг. Обучение и тренировка» (Авторский коллектив: В.И. Филимонов, С.Ш. Ибраев, М.И. Захриев и др.). – С.П.: издательство Планета спорт, 2013г.
8. Ситников П.С., Бокс. Книга-тренер. - М.: Эксмо, 2014г.
9. Стрельников В. А. , Учебно-тренировочный процесс в боксе. — М.: Научная мысль, 2006г.

11. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2013.
12. Кикбоксинг. Тренировочные для начинающих/ Щитов В.К. Кикбоксинг. Тренировки для начинающих. - Ростов н/Д: "Феникс", 2004.

Интернет-ресурсы:

1. <https://sport.sakhalin.gov.ru/> - Министерство спорта Сахалинской области
2. <https://russiankickboxing.ru/> - Федерация кикбоксинга России
3. <https://minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации

## **6. ФОРМА КОНТРОЛЯ**

В течение учебного года при реализации программы ведется постоянный контроль, являющийся неотъемлемой частью системы подготовки обучающихся, который включает в себя:

- предварительный контроль: тестирование общей физической и специальной физической подготовленности

- 1) бег на 30 м;
- 2) сгибание разгибание рук;
- 3) наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;
- 4) прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

- итоговый контроль: тестирование общей физической и специальной физической подготовленности

- 1) бег на 30 м;
- 2) сгибание разгибание рук;
- 3) наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;
- 4) прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Тестирование общей физической и специальной физической подготовленности, осуществляется тренером-преподавателем два раза в год, в начале и в конце года.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической и специальной физической подготовки.

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц по итогам освоения программы.

**Таблица 7. Нормативы общей и специальной физической**

**подготовки для зачисления в спортивно-оздоровительные группы по виду спорта «кикбоксинг»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7-8 лет				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,8	7,0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	3
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+2
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	100
N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8-9 лет				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	100
N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет				
3.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
3.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	110

## 7. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### Воспитательная работа

Спортивная тренировка является одной из специфических форм воспитания, главным образом физического. Она строится согласно закономерностям спортивной специализации и этим отличается от других видов физического воспитания. Учебно-тренировочное занятие свою

## Воспитательная работа

Спортивная тренировка является одной из специфических форм воспитания, главным образом физического. Она строится согласно закономерностям спортивной специализации и этим отличается от других видов физического воспитания. Учебно-тренировочное занятие свою социальную и педагогическую ценность сохраняет при условии использования физкультурно - спортивной деятельности как фактора гармонического формирования личности и воспитания в интересах общества.

В спортивно-оздоровительных группах в качестве основных должны решаться задачи: укрепление здоровья детей; обеспечение разносторонней физической подготовленности и гармоническое формирование растущего организма; обучение различным двигательным действиям, необходимым в жизни человека (бег, прыжки, лазание, метание, плавание и др.).

Важной задачей на этом этапе является формирование интереса к занятиям физическими упражнениями, приучение к спортивному режиму (регулярные тренировки, сочетание учебы и тренировочных занятий, гигиенические процедуры, утренняя зарядка и т.д.).

Для успешного планирования учебного материала необходимо знать, в каком возрасте целесообразно развивать физические качества обучающихся.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей года обучения и не может превышать: - на спортивно-оздоровительном этапе – не более 2 часов;

В качестве средств и форм воспитательной работы с юными кикбоккерами 7-10 лет используются:

- учебно-тренировочные занятия,
- лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности спортсменов;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- проведение праздников;
- экскурсии, культурные походы в музеи, выставки;
- конкурсы,
- наставничество опытных спортсменов;
- встречи и мастер-классы со старшими обучающимися;
- работа по формированию и сплочению спортивного коллектива; воспитание спортивного трудолюбия;
- эстетическое и нравственное воспитание.

преподавателям, используя различные по форме и содержанию требования к юному спортсмену, достигает цели в том случае, если проявляет большой такт, учитывает конкретную ситуацию и особенности характера спортсмена.

## СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Атилов А.А., Кик-боксинг лоу-кик. — М.: Доберман, 2007г.
2. Аристамбеков С.К., Кикбоксинг: эффективная система тренировок. — М.: Лидер, 2006г.
3. Бокс: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детскоюношеских спортивных школ олимпийского резерва / Акопян А.О., Калмыков Е.В., Кургузов Г.В. - Издательство: Советский спорт, 2002г.
4. Джероян Г.О., Тактическая подготовка боксера.— М.: Медиа, 2011г.
5. Кагалик П.С., Уроки бокса для начинающих.— М.: Феникс, 2015г.
6. Перрека Д., Подготовка. Технические приемы. Поединок. — М.: Астрель, 2004г.
7. Программы «Бокс и кикбоксинг. Обучение и тренировка» (Авторский коллектив: В.И. Филимонов, С.Ш. Ибраев, М.И. Захриев и др.). – С.П.: издательство Планета спорт, 2013г.

### Интернет-ресурсы:

1. <https://sport.sakhalin.gov.ru/> - Министерство спорта Сахалинской области
2. <https://russiankickboxing.ru/> - Федерация кикбоксинга России
3. <https://minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации