**Аннотация**

**к дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта по виду спора**

**«Кикбоксинг».**

# Кикбоксинг – чрезвычайно зрелищный вид спорта. Движения в кикбоксинге совершаются с переменной интенсивностью, носят скоростно-силовой характер. Мощность работы субмаксимальная. При этом все физические нагрузки выполняются на фоне интенсивных эмоциональных реакций.

# Специфические особенности кикбоксинга – контакт с партнером посредством ударных движений – способствуют совершенствованию целого ряда психических качеств, и в целом предъявляют к психике спортсмена достаточно разнообразные, хотя порой и очень жесткие требования.

Существенной особенностью кикбоксинга является то, что уровень требований к спортсменам, их круг, могут в значительной степени изменяться в зависимости от того, в каком виде программы соревнований специализируется спортсмен.

Современный кикбоксинг включает в себя следующие дисциплины:

1. Семи-контакт (point-fighting). Поединок по этим правилам проводится с остановкой после каждого точного попадания одного из соперников. Цель остановки – начисление очков, разбор боевой ситуации, коррекция поведения спортсменов. Побеждает набравший наибольшее количество очков спортсмен.
2. Лайт-контакт (легкий контакт). Поединок проходит без остановки для начисления очков. Тяжелые удары запрещены. Засчитываются удары, достигшие цели. В данной дисциплине кикбоксинга разрешены удары выше пояса, подсечки.
3. Фулл-контакт (полный контакт). Разрешены удары в полную силу, в отличие от режима лайт-контакт. Порядок начисления очков и разрешенные цели те же, что и в режиме лайт-контакт. Побеждает спортсмен, нанесший большее количество точных ударов.
4. Фулл-контакт с лоу-кик. Здесь, помимо целей, разрешенных в фулл-контакте, разрешены удары по внешней и внутренней поверхностям бедер противника.
5. K-1. По сравнению с предыдущей дисциплиной, разрешаются удары коленом, что существенно меняет рисунок боя.
6. Сольные композиции. Эта дисциплина представляет собой демонстрацию возможностей кикбоксинга под музыку в виде имитации боя (поединок с воображаемым противником). Спортсмен создает свой образ, в том числе с использованием элементов акробатики, гимнастики, возможностей хореографии.

Предлагаемая дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спора «Кикбоксинг» составлена в соответствии с федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", приказом Минспорта России от 10.06.2014 N 449 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг", приказом Минспорта России от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденными Приказом Министерства спорта РФ № 325 от 24 октября 2012 года и предназначена для организации работы по подготовке спортсменов по виду спорта «Кикбоксинг».

Программа направлена на:

* отбор одаренных детей;
* создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
* формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
* подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
* подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
* организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Материал программы объединен в целостную систему подготовки с соблюдением принципов комплексности, преемственности, вариативности.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней тренировки. При разработке программы были учтены передовой опыт обучения и тренировки спортсменов, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, спортивной медицине, гигиене, психологии спорта, а так же опыт пограничных видов спорта. Программа является основным документом планирования, организации и управления учебно-тренировочной и воспитательной работой в спортивной школе.

Программа ориентирована на детей, юношей и девушек 10-17 лет.

Допускается дальнейшее обучение лиц, старше 17 лет, успешно реализующих программу обучения, до завершения ими этапа обучения (подготовки) и лиц, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования.

Возможна реализация программы в сокращенные сроки.

Весь материал программы разделен на взаимосвязанные этапы и периоды обучения (подготовки):

* этап начальной подготовки;
* тренировочный этап: - период базовой подготовки;

- период спортивной специализации;

* этап совершенствования спортивного мастерства.

Каждый из этапов (периодов) предусматривает несколько годичных циклов подготовки и решает свои задачи.

*Задачи этапа начальной подготовки:*

1. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей.
2. Овладение основами техники кикбоксинга и других видов спорта.
3. Формирование стойкого интереса к занятиям кикбоксингом.
4. Выявление задатков, способностей и уровня спортивной одаренности.
5. Привитие норм личной гигиены и самоконтроля.
6. Освоение теоретического раздела программы.
7. Приобретение соревновательного опыта как в кикбоксинге, так и в других видах спорта.
8. Воспитание волевых качеств.

*Задачи тренировочного этапа (этапа спортивной специализации):*

1. Дальнейшее укрепление здоровья;
2. Повышение уровня физической и функциональной подготовленности.
3. Углубленное изучение основных элементов кикбоксинга.
4. Накопление соревновательного опыта.
5. Повышение спортивных результатов на основе индивидуализации подготовки.
6. Формирование морально-волевых качеств.
7. Освоение теоретического раздела программы.
8. Повышение уровня развития психических качеств, обеспечивающих эффективность соревновательной деятельности.
9. Приобретение знаний и навыков в инструкторской и судейской практике.

*Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:*

1. Совершенствование техники.
2. Достижение высокого уровня всех сторон подготовленности, позволяющего показывать стабильно высокие результаты в соревнованиях.
3. Достижение спортивных результатов, позволяющих претендовать на призовые места в региональных, межрегиональных и Всероссийских соревнованиях.
4. Совершенствование инструкторских и судейских навыков.

Реализация программы осуществляется в учебных группах, сформированных из числа наиболее способных к занятиям кикбоксингом детей, подростков, юношей и девушек, учащейся молодёжи, с соблюдением требований к минимальному возрасту для зачисления на обучение и минимального количеств детей в этих группах.

*Продолжительность этапов, минимальный возраст для зачисления на обучение и количество детей в группах.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | | Продолжительность этапов  (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | | 3 | 10 | 12-16 |
| Тренировочный этап | Период базовой подготовки | 2 | 11 | 10-12 |
| Период спортивной специализации | 3 | 12 | 8-10 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | | 2 | 15 | 4-8 |

Приём (зачисление) на этап начальной подготовки и на периоды тренировочного этапа осуществляется по результатам индивидуального отбора.

Приём на этап совершенствования спортивного мастерства не проводится. На данном этапе продолжают обучение дети, зачисленные в организацию и прошедшие обучение на тренировочном этапе.

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 30 м. (не более 5,6 сек.) | Бег на 30 м. (не более 6,2 сек.) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м.  (не более 16,0 сек.) | Челночный бег 3х10 м.  (не более 16,0 сек.) |
| Выносливость | Непрерывный бег в  свободном темпе не менее 10 мин. | Непрерывный бег в  свободном темпе не менее 8 мин. |
| Сила | Подтягивание на перекладине  (не менее 5 раз) | Подтягивание на перекладине  (не менее 2 раз) |
| Силовая  выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 15 раз) | Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 13 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 120 см.) | Прыжок в длину с места  (не менее 110 см.) |

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки*

*для зачисления в группы на тренировочном этапе (период базовой подготовки).*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 30 м  (не более 5,0 сек.) | Бег на 30 м  (не более 5,6 сек.) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м.  (не более 13 сек.) | Челночный бег 3х10 м.  (не более 13,5 сек.) |
| Выносливость | Непрерывный бег в  свободном темпе не менее 12 мин. | Непрерывный бег в  свободном темпе не менее 10 мин. |
| Сила | Подтягивание на перекладине  (не менее 10 раз) | Подтягивание на перекладине  (не менее 8 раз) |
| Силовая  выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 15 раз) | Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 130 см.) | Прыжок в длину с места  (не менее 115 см.) |
| Техническое  мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки*

*для зачисления в группы на тренировочном этапе (период спортивной специализации).*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 30 м.  (не более 5,0 сек.) | Бег на 30 м.  (не более 5,6 сек.) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м.  (не более 12,8 сек.) | Челночный бег 3х10 м.  (не более 13,3 сек.) |
| Выносливость | Непрерывный бег в  свободном темпе не менее 14 мин. | Непрерывный бег в  свободном темпе не менее 12 мин. |
| Сила | Подтягивание на перекладине  (не менее 10 раз) | Подтягивание на перекладине  (не менее 8 раз) |
| Силовая  выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 20 раз) | Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 20 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 140 см) |
| Техническое  мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

По окончании соответствующего этапа (периода) обучения, для проверки результатов освоения программы проводится промежуточная аттестация, которая, в зависимости от этапа, включает в себя зачёт по теоретической подготовке, сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, оценку уровня тактико-технического мастерства и выполнение требований спортивной квалификации.

На основании результатов промежуточной аттестации осуществляется перевод на следующий этап (период) обучения (подготовки).

Учащимся, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить обучение на том же учебно-тренировочном этапе (периоде).

Освоение образовательной программы завершается итоговой аттестацией, которая является обязательной и проводится в порядке и в форме, которые устанавливаются учреждением.

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, прошедшие промежуточные аттестации и в полном объеме выполнившие учебный план образовательной программы.

По результатам итоговой аттестации обучающемуся (выпускнику) выдается свидетельство, форма которого устанавливается учреждением.

Для досрочного перехода на следующий этап (период) обучения необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) обучения.

На основании результатов аттестации (промежуточной, итоговой) можно осуществлять перевод обучающихся и выпускников на реализацию программ спортивной подготовки.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

* тренировочные занятия с группой (подгруппой);
* индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях;
* самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
* учебно-тренировочные сборы;
* участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
* инструкторская и судейская практика;
* медико-восстановительные мероприятия;
* тестирование и контроль;
* промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Учебные (учебно-тренировочные) занятия в группах проводятся согласно плана распределения учебных часов по предметным областям (Учебного плана) и составленного на его основе плана распределения учебных часов на каждый учебный год.

Распределение времени в плане на основные предметные области (разделы подготовки) по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки и согласно рекомендуемому ФССП и ФГТ соотношению объемов тренировочного процесса по этим разделам подготовки.

План распределения учебных часов по предметным областям (разделам подготовки) составлен в академических часах, в соответствии с годовым календарным планом спортивной школы, рассчитанным на 46 учебных недель.

Для обеспечения непрерывности в освоении обучающимися программы, 6 недель календарного года (дополнительно вне сетки часов учебного плана) отводятся на самостоятельную (по планам тренера) подготовку, на восстановительные (профилактические) мероприятия и активный отдых, в том числе в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.

*Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 12 | 18 | 24 |
| Количество тренировок в неделю | 3-4 | 4-5 | 4-6 | 6-8 | 6-10 |
| Общее количество часов в год | 276 | 368 | 552 | 828 | 1104 |
| Общее количество тренировок в год | 138-184 | 184-230 | 184-276 | 276-368 | 368-460 |

Для подготовки к спортивным соревнованиям и для организации активного отдыха (восстановления) лиц, осваивающих образовательную программу, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса.

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в предметных областях:

*в области теории и методики физической культуры и спорта:*

* история развития кикбоксинга;
* основы философии и психологии спортивных единоборств;
* место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
* основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
* основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий, федеральные стандарты, общероссийские антидопинговые правила и т.д.);
* уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приёмов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;
* необходимые требования о строении и функциях организма человека;
* гигиенические знания, умения, навыки;
* режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
* основы спортивного питания;
* требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
* требования техники безопасности при занятиях кикбоксингом.

*в области общей физической подготовки:*

* освоение комплексов физических упражнений;
* развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий кикбоксингом;
* укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

*в области избранного вида спорта:*

* повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
* овладение основами техники и тактики кикбоксинга;
* приобретение соревновательного опыта путём участия в спортивных соревнованиях;
* развитие специальных физических (двигательных) и психических качеств;
* повышение уровня функциональной подготовленности;
* освоение соответствующего возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
* выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий (степеней и поясов) по избранному виду спорта.

*в области освоения других видов спорта и подвижных игр:*

* умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
* умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, средствами других видов спорта и подвижных игр;
* умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
* навыки сохранения собственной физической формы.

*в области технико-тактической и психологической подготовки:*

* освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;
* овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
* освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
* приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
* умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
* умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, взаимодействующие на психическое состояние спортсмена;
* умение концентрировать внимание в ходе поединка.