

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ПЕЧЕНГСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

---

ПРИНЯТА

Решением педагогического совета

МБУ ДО ДЮСШ

Протокол № 7 от 16 июня 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 22 о-д от 16.06.2023 г.

Директор МБУ ДО ДЮСШ



Е.В. Переломова

«16» июня 2023 г.

М.П.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА «КИКБОКСИНГ»**

<b>Направленность:</b>	Физкультурно-спортивная
<b>Возраст обучающихся:</b>	9 – 17 лет
<b>Срок реализации программы:</b>	4 года
<b>Количество часов в год:</b>	1-й год- 168 режим 4ч/н 2-й год - 252 режим 6 ч/н 3-й год-252 режим 6 ч/н 4-й год- 252 режим 6 ч/н
<b>Разработчик:</b>	<b>Морозов Денис Эдуардович</b> Тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШ <b>Олюхова Алёна Вячеславовна</b> Инструктор-методист МБУ ДО ДЮСШ

п. Никель

2023 г.

## Раздел 1. Пояснительная записка

### 1.1 Нормативно-правовая база

#### **Программа разработана в соответствии со следующими документами**

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р)
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 N 09-3242 «методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПин 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
- Устав Учреждения
- Локальные нормативные акты

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Кикбоксинг» предназначена для обучающихся 9-17 лет в учреждении дополнительного образования детей. Программарассчитана на четыре года, предназначена для всех детей желающих заниматься в объединении и имеющих допуск врача.

Кикбоксинг состоит из шести дисциплин:

- СЕМИ-КОНТАКТ (ПОЛУ-КОНТАКТ)
- ЛАЙТ –КОНТАКТ (ЛЕГКИЙ КОНТАКТ)
- ФУЛЛ-КОНТАКТ (ПОЛНЫЙ КОНТАКТ)
- ФУЛЛ-КОНТАКТ С ЛОУ – КИКОМ (ПОЛНЫЙ КОНТАКТ С УДАРОМ ПО НОГАМ)
- СОЛЬНЫЕ КОМПОЗИЦИИ
- АЭРОКИКБОКСИНГ СЕМИ-КОНТАКТ. ХАРД-КОНТАКТ.

Поединок по семи – контакту проводится с остановками после каждого точного попадания для начисления очков. Это техника одного удара (сходство с бесконтактными видами каратэ), так как, согласно правил соревнований, засчитывается только первый, достигший цели, удар. Соперники стараются переиграть друг друга за счет превосходства

в скорости, технике, тактике. Побеждает тот, кто набирает наибольшее количество очков. В технике семи контакта в основном применяют фехтующую технику ног, технику преследования передней ногой, подсечки и одиночные удары руками. Поединок проходит на дальней дистанции, так как спортсмены заинтересованы в наборе максимального количества очков с минимальными потерями. Хард контакт по правилам схож с сейми контактом, но удары наносятся без ограничения силы, т.е. на поражение. Эта дисциплина не ограничена в освоении возрастом и полом занимающихся, так как она абсолютно безопасна из-за отсутствия полного контакта, надежности защитных средств. Семи – контактом можно заниматься с 8 лет. Это наиболее доступная дисциплина кикбоксинга, являющаяся первой ступенькой к подготовке освоения других дисциплин, более жёстких.

**ЛАЙТ - КОНТАКТ.** Поединки по лайт – контакту проводятся в легком контакте без остановки времени для начисления очков. Это техника нанесения ударов руками и ногами с высокой плотностью боя (сходство с таэквон-до). На основании правил соревнований, засчитываются все удары, достигшие цели. Побеждает тот, кто наберет большее количество очков. В технике лайт-контакта используют фехтующую технику ног, технику преследования передней ногой, серийную работу ногами и руками на всех боевых дистанциях. Высокие требования к физической подготовке спортсмена (быстроте, выносливости, ловкости), боксерской подготовке ограничивают возраст занимающихся этой дисциплиной. Лайт-контактом рекомендуется заниматься как юношам, так и девушкам начиная с 10-12 лет.

**ФУЛЛ-КОНТАКТ.** Поединки по фулл-контакту проводятся в полный контакт без остановки времени для начисления очков. Это техника мощных серийных ударов ногами и руками с высокой плотностью боя. На основании правил соревнований, засчитываются все удары, достигшие цели, в том числе и нокаутирующие. Побеждает тот, кто наберет наибольшее количество очков или нокаутирует противника. Техника фулл-контакта состоит из серийной работы руками и ногами с применением акцентированных ударов на всех боевых дистанциях. Работа в полный контакт, возможность получения сильного удара, повышенные требования к физической подготовке (силе, быстроте, выносливости, ловкости), боксерской подготовке превращают фулл-контакт в дисциплину в большей степени для профессионалов, чем для любителей. Спортсмен, желающий совершенствоваться в фулл-контакте, должен предварительно освоить более доступные дисциплины: семи-контакт, лайт – контакт, чтобы адаптироваться и приобрести опыт тренировочных и соревновательных боев. Фулл-контактом рекомендуется заниматься как юношам, так и девушкам начиная с 12-14 лет.

**ФУЛЛ-КОНТАКТ С ЛОУ-КИК.** Поединки по фулл-контакту с лоу-кик проводятся в полный контакт с ударами по ногам по внешней и внутренней стороне бедра, без остановки времени для начисления очков. Это техника мощных серийных ударов ногами и руками с высокой плотностью боя сильно меняет тактику и подготовку к поединку. На основании правил соревнований, засчитываются все удары, достигшие цели, в том числе и нокаутирующие. Побеждает тот, кто наберет наибольшее количество очков или нокаутирует противника. Техника фулл-контакта с лоу-кик состоит из серийной работы руками и ногами с применением акцентированных ударов на всех боевых дистанциях. Спортсмену даются широкие возможности использования техники атакующих и защитных действий. Быстрая смена уровней для атак, создаёт реальную угрозу для пропуска удара. В

тоже время многоуровневая работа позволяет формировать личностные качества, необходимые не только в спорте, но и в жизни. Специальные двигательные качества и навыки (сила, быстрота, гибкость, точность, выносливости, ловкости), боксерской подготовке превращают фулл-контакт с лоу-кик в дисциплину в большей степени для профессионалов. Фулл-контактом с лоу-киком рекомендуется заниматься как юношам, так и девушкам начиная с 12-14 лет.

**1.2 Актуальность программы.** В условиях технического процесса резко снижается двигательная активность ребенка. Регулярные занятия кикбоксингом позволяют укрепить свое здоровье, всесторонне развить физические качества, а также овладеть навыками самообороны.

**Отличительной особенностью** программы заключается в интеграции основных видов общей, специальной физической подготовки и гимнастики, в подборе теоретического и практического материала, а также в адаптации к требованиям современного времени.

**1.3 Адресат программы.** Содержание программы рассчитано на обучающихся 9-17 лет. Наполняемость группы 7-25 человек.

**1.4 Объем программы** - 1 год обучения (9-11 лет) – 168 часов, 2 год обучения (11-13)– 252 часа, 3 год обучения (13-15) – 252 часа, 4 год обучения (16-17)– 252 часа. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы составляет 924 часа.

**1.5 Форма обучения и виды занятий.** Программа рассчитана на очную форму обучения, занятия групповые.

**1.6 Цели программы** гармоничное физическое и духовно-нравственное развитие личности и изучение техники и тактики кикбоксинга.

### **1.7 Задачи программы**

#### **1 год обучения**

**Образовательные** – формирование навыков самообороны, обучение технике и тактике кикбоксинга.

**Воспитательные** - воспитание коммуникативных качеств, гражданского самосознания; формирование общей культуры личности ребёнка, способной адаптироваться в современном обществе. Воспитывать личность обучающихся с установкой на здоровый образ жизни, формировать потребность к выполнению физических упражнений.

**Развивающие** – развитие основных физических качеств: силы, скорости, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости; развитие морально-волевых качеств характера- решительности, настойчивости, целеустремленности, упорства, ответственности, самообладания, силы воли.

#### **2 год обучения**

##### **Обучающие задачи:**

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по

кикбоксингу;

- формирование знаний об истории развития кикбоксинга;
- формирование понятий физического и психического здоровья.

Развивающие задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- повышение функциональных возможностей организма;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды.

**Воспитательные задачи:**

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- приобщение занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- профилактика асоциального поведения:
- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- формирование устойчивого интереса к занятиям по кикбоксингу;
- воспитание навыков самостоятельной работы;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

**3 год обучения**

**Образовательные:**

1. Научить ведению боя на средней и ближней дистанции.
2. Подготовка юных инструкторов – судейство товарищеских встреч.
3. Знать правила судейства в избранном разделе кикбоксинга.
4. Формирование понятий физического и психического здоровья.

**Воспитательные:**

1. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, выдержки, решительности, настойчивости.
2. Воспитывать чувства коллективизма, товарищества, взаимопомощи в тренировочном процессе и свободном общении.

3. Воспитывать чувства товарищества, взаимопомощи в тренировочном процессе и свободном общении.

#### **Развивающие:**

1. Развивать познавательную культуру воспитанников в избранном виде спорта.
2. Воспитание всесторонней развитой личности, подготовка к реальной жизни, профориентирование.
3. Вооружение общими и специальными знаниями, умениями и навыками в области спорта.
4. Развитие общей и специальной физической подготовленности.
5. Применение полученных знаний, умений и навыков для организации активного отдыха, повышения работоспособности.

#### **4 год обучения**

##### **Образовательные:**

- совершенствование специфических для кикбоксинга навыков: нанесение ударов, способов защит, технико-тактических приемов;
- укрепление общефизической подготовки учащихся;
- развитие гибкости, ловкости, быстроты реакции, силовой и скоростной выносливости;
- повышение уровня спортивного мастерства.

##### **Развивающие:**

- развивать регулятивные учебные действия;
- развивать познавательные учебные действия;
- развивать коммуникативные учебные действия.

##### **Воспитательные:**

- формировать чувство товарищества, чувство личной ответственности;
- воспитывать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества, толерантность и т.д.);
- приобщать к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Данная программа базируется на следующих **принципах дидактики:**

- сознательности и активности;
- наглядности;
- последовательности;

- связи теории с практикой;
- разноуровневости.
- прочности;
- гуманизации.

**Принцип сознательности и активности** подразумевает взаимосвязь педагогического руководства с сознательной, активной творческой деятельностью учащихся.

**Принцип наглядности обучения** - опора на реальные представления учеников.

**Принцип систематичности и последовательности обучения** - получение знаний в системе, последовательное усвоение знаний.

**Принцип прочности** - основательное изучение материала, при котором учащиеся всегда могут воспроизвести его в памяти и на практике.

**Принцип доступности обучения** - это соответствие учебного материала возрасту, индивидуальным особенностям, уровню подготовленности учащихся: от известного к неизвестному, от простого к сложному.

**Принцип гуманизации** - использование индивидуального подхода к ребёнку.

**Принцип разноуровневости** - связан с уровнем подготовки группы, программа даётся на разных уровнях сложности.

**Принцип связи теории с практикой** реализуется через связь «знания – жизнь».

**1.8 Режим занятий.** Занятия проводятся соответственно нормам СанПин в течении 1 академического часа, по 35-45 минут. На первом году обучения занятия проходят 2 раза в неделю, на втором, третьем и четвертом годах – 3 раза в неделю. Перерывы между занятиями 15 минут.

1 год обучения-45 мин

2 год обучения-45 мин

3 год обучения-45 мин

4 год обучения-45 мин

**1.9 Формы аттестации.** С целью выявления знаний, умений и навыков по содержанию данной программы проводится входящая, текущая и промежуточная аттестация (диагностика). Входящая диагностика проводится в начале учебного года, текущая – в середине, промежуточная – в конце.

**Входящая-** определение уровня развития обучающихся, их физических способностей в начале цикла обучения.

**Текущая** - определение степени усвоения обучающимися учебного материала; определение готовности обучающихся к восприятию нового материала; повышение ответственности и заинтересованности обучающихся в обучении; выявление обучающихся, отстающих и опережающих обучение. Данный этап позволяет оценить успешность выбора

технологии и методики, откорректировать учебный процесс.

**Промежуточная аттестация (диагностика)**- определение изменения уровня развития обучающихся, определение результатов обучения; ориентирование обучающихся на дальнейшее обучение; получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения. На этом этапе анализируются результаты обучения, оценивается успешность усвоения воспитанниками учебных программ.

### **1.10 Ожидаемые результаты обучения**

К концу первого года обучения обучающийся должен **знать**:

- историю кикбоксинга;
- фронтальную, левостороннюю и правостороннюю стойку;
- передвижения в этих стойках;
- прямые удары руками и ногами;
- защиту от прямых ударов руками и ногами;

должен **уметь**:

- координировано передвигаться в боевых стойках;
- рассчитывать дальнюю дистанцию при атаке и защите; атаковать и защищаться от одиночных прямых ударов руками и ногами;
- атаковать и защищаться от комбинаций из прямых ударов руками и ногами на месте и в движении;
- культурно общаться в коллективе с педагогом и товарищами.

К концу 2 года обучения обучающийся должен **знать**:

- правила кикбоксинга;
- боковые удары руками и ногами;
- комбинации из боковых ударов ногами и руками;

должен **уметь**:

- рассчитывать среднюю и ближнюю дистанцию при атаке и защите;
- исполнять «мостик» и «шпагат»;
- атаковать и защищаться от одиночных боковых ударов руками и ногами;
- атаковать и защищаться от комбинаций из прямых и боковых ударов руками и ногами на месте и в движении.

К концу 3 года обучения обучающийся должен **знать**:

- краткие сведения о строении организма человека;



должен **уметь**:

- атаковать и защищаться от ударов снизу руками, ударов сверху и в сторону ногами;
- атаковать и защищаться от комбинаций из ударов руками и ногами на месте и в движении.
- свободно перемещаться в боевой стойке;
- провести вводную и заключительную часть занятия.

К концу 4 года обучения обучающийся должен **знать**:

- правила кикбоксинга;
- действия при помощи всех ударов и защит на всех трех дистанциях;
- технические приемы перехода из одной дистанции в другую.

должен **уметь**:

- анализировать свои атакующие и защитные действия;
- анализировать действия соперника;
- производить действия при помощи всех ударов и защит на всех трех дистанциях;
- судить соревнования (районные, городские).

#### **1.11 Условия реализации программы.**

Помещение для занятий, соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям закона о Санитарно-эпидемиологических правилах и нормативах.

#### **1.12 Анализ результатов**

Анализ результатов освоения программы физкультурно-спортивной направленности «Кикбоксинг» на базовом уровне осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков.

#### **1.13 Промежуточная аттестация**

**1 год обучения**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 9-11					
		Мальчики			Девочки		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
<b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)</b>							
1.	Бег на 60 м (сек.)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин., сек.)	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	12	16	5	7	12
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями
<b>ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ</b>							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17

## 2 год обучения

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 11-13 лет					
		Мальчики			Девочки		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
<b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)</b>							
1.	Бег на 60 м (сек.)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00

	или на 2 км (мин., сек.)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	14	20	7	8	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук					
<b>ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ</b>							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места	150	160	175	140	145	165
	толчком двумя ногами (см)						
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22

### 3 год обучения

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 12-14 лет					
		Мальчики			Девочки		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
<b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)</b>							
1.	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км (мин., сек.)	Без учета времени			—	—	—
3.	Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	—	—	—	7	9	15

4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами	Ладонями	Пальцами	Ладонями		
<b>ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ</b>							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30

#### 4 год обучения

№ п/п	Возраст 14-17 лет						Виды
	Девушки			Юноши			
	бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото	
<b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ</b>							
1.	18	17,6	16,3	14,6	14,3	13,8	Бег на 100 м (сек.)
2.	11,50	11,20	9,50	9,20	8,50	7,50	Бег на 2 км (мин., сек.)
	—	—	—	15,10	14,40	13,10	или на 3 км (мин., сек.)
				8	10	13	Подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз)
				15	25	35	или рывок гири (число раз)

3.	11	13	19	—	—	—	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз)
	9	10	16	—	—	—	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу(число раз)
4.	7	9	16	6	8	13	Наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на гимнастической скамье (см)
<b>ТЕСТЫ ПО ВЫБОРУ</b>							
5.	310	320	360	360	380	440	Прыжок в длину с разбега (см)
	160	170	185	200	210	230	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
6.	20	30	40	30	40	50	Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.)
7.	—	—	—	27	32	38	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)
	13	17	21	—	—	—	или весом 500 г (м)
12.	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	Самозащита без оружия (очки)

## Раздел 2. Содержательный раздел

### 2.1 Учебный план

	Теория	ОФП	СФП	Судейская практика	Спарринги и соревнования	Индивидуальные занятия	Всего часов
1 год обучения	3	95	47	1	8	14	168
2 год обучения	4	122	98	2	17	9	252
3 год обучения	4	116	95	5	23	9	252

4 год обучения	4	116	95	5	23	9	252
----------------	---	-----	----	---	----	---	-----

## 2.2 Календарный учебный график

### 1 год обучения

№	Название раздела, тема	Всего часов	Количество часов		
			теория	практ.	контрол. время
<b>I.</b>	<b>Теоретические знания</b>	<b>3</b>	<b>3</b>		
<b>1.1</b>	Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале кикбоксинга	0.5	0.5		Беседа
<b>1.2</b>	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных кикбоксеров.	0.5	0.5		Рассказ
<b>1.3</b>	Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.	0.5	0.5		Беседа, опрос
<b>1.4</b>	Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного кикбоксёра.	0.5	0.5		Рассказ, наблюдение
<b>II.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>95</b>		<b>95</b>	

<b>2.1.</b>	Развитие силы	<b>20</b>		20	Показ, выполнение упражнений
<b>2.2.</b>	Развитие скорости	15		15	Показ, выполнение упражнений
<b>2.3</b>	Развитие выносливости	20		20	Показ, выполнение упражнений
<b>2.4</b>	Развитие гибкости	25		25	Показ, выполнение упражнений
<b>2.5</b>	Развитие ловкости и координации	15		15	Показ, выполнение упражнений
<b>III.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	47		47	
3.1.	Тактическая подготовка.	19		19	Показ, выполнение упражнений, наблюдение
3.2.	Техническая подготовка.	28		28	Показ, выполнение упражнений, наблюдение
<b>IV.</b>	<b>Судейская практика</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
4.1	Правила соревнований	1	1		Наблюдение, выполнение упражнений
<b>V.</b>	<b>Спарринги и соревнования</b>	<b>8</b>		<b>8</b>	Участие в соревнованиях,

<b>VI.</b>	<b>Индивидуальные занятия</b>	<b>14</b>		<b>14</b>	Показ, выполнение упражнений, наблюдение
	<b>ИТОГО:</b>	<b>168</b>	<b>3</b>	<b>165</b>	

2 год обучения

№	Название раздела, тема	Все го часов	Количество часов		
			теория	практ.	контрол. время
<b>I.</b>	<b>Теоретические знания</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		
<b>1.1</b>	Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале кикбоксинга.	0.5	0.5		Беседа
<b>1.2</b>	Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат - костная и мышечная система. Сердечно-сосудистая система.	0.5	0.5		Рассказ, беседа
<b>1.3</b>	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных кикбоксёров.	0.5	0.5		Наблюдение, опрос
<b>1.4</b>	Поведение спортсмена. Спортивная честь. Спортивная злость. Ответственность. Целеустремлённость. Культура и интересы юного кикбоксера. Особенности поведения на соревнованиях	0.5	0.5		Письменный опрос, беседа
<b>II.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>122</b>		<b>122</b>	



<b>2.1.</b>	Развитие силы	36		36	Показ, выполнение упражнений, наблюдение
<b>2.2.</b>	Развитие скорости	22		22	Показ, выполнение упражнений, наблюдение
<b>2.3</b>	Развитие выносливости	20		20	Показ, выполнение упражнений, наблюдение
<b>2.4</b>	Развитие гибкости	24		24	Показ, выполнение упражнений, наблюдение
<b>2.5</b>	Развитие ловкости и координации	20		20	Показ, выполнение упражнений, наблюдение
<b>III.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>98</b>		<b>98</b>	
3.1.	Тактическая подготовка.	49		49	Показ, выполнение упражнений, наблюдение
3.2.	Техническая подготовка.	49		49	Показ, выполнение упражнений, наблюдение
<b>IV.</b>	<b>Судейская практика</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
4.1	Правила соревнований	2		2	Показ, выполнение упражнений, участие в соревнованиях
<b>V.</b>	<b>Спарринги и соревнования</b>	<b>17</b>		<b>17</b>	

5.1	Спарринги	11		11	Показ, выполнение упражнений, наблюдение
5.2	Соревнования	4		4	Показ, выполнение упражнений
5.3	Сдача нормативов	2		2	Сдача контрольных нормативов
<b>VI.</b>	Индивидуальные занятия	9		9	Показ, выполнение упражнений, наблюдение
	<b>ИТОГО:</b>	<b>252</b>	<b>4</b>	<b>248</b>	

3 год обучения

№	Название раздела, тема	Всего часов	Количество часов		
			теория	практ.	контрол. время
<b>I.</b>	<b>Теоретические знания</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		
<b>1.1</b>	Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале кикбоксинга.	0.5	0.5		беседа
<b>1.2</b>	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных кикбоксёров	0.5	0.5		рассказ
<b>1.3</b>	Общие сведения о строении организма	1.5	1.5		Опрос,

	человека. Двигательный аппарат - костная и мышечная система. Анализаторы. Сердечно-сосудистая система.				наблюдение
<b>1.4</b>	Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного кикбоксера. Этика поведения спортсмена. Уважение оппонентов, рефери и судейский аппарат.	1.5	1.5		Рассказ, беседа
<b>II.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>116</b>		<b>80</b>	
<b>2.1.</b>	Развитие силы	25		25	Показ, выполнение упражнений, наблюдение
<b>2.2.</b>	Развитие скорости	25		25	Показ, выполнение упражнений, наблюдение
<b>2.3</b>	Развитие выносливости	20		20	Показ, выполнение упражнений, наблюдение
<b>2.4</b>	Развитие гибкости	31		31	Показ, выполнение упражнений, наблюдение
<b>2.5</b>	Развитие ловкости и координации	15		15	Показ, выполнение упражнений, наблюдение
<b>III.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>95</b>		<b>95</b>	

3.1.	Тактическая подготовка.	51		51	Показ, выполнение упражнений, наблюдение
3.2.	Техническая подготовка.	44		44	Показ, выполнение упражнений, наблюдение
<b>IV.</b>	<b>Судейская практика</b>	<b>5</b>		<b>5</b>	
4.1	Правила соревнований	3		3	Показ, выполнение упражнений
4.2	Судейство матчевых встреч	2		2	Показ, наблюдение
<b>V.</b>	<b>Спарринги и соревнования</b>	<b>23</b>		<b>23</b>	
5.1	Спарринги	12		12	Показ, выполнение упражнений, наблюдение
5.2	Соревнования	9		9	Участие в соревнованиях
5.3	Сдача нормативов	2		2	Сдача контрольных нормативов
<b>VI.</b>	<b>Индивидуальные занятия</b>	<b>9</b>		<b>9</b>	Показ, выполнение упражнений, наблюдение
	<b>ИТОГО:</b>	<b>252</b>	<b>4</b>	<b>248</b>	

4 год обучения

№	Название раздела, тема	Всего часов	Количество часов		
			теория	практ.	контрол. время

<b>I.</b>	<b>Теоретические знания</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		
1.1	Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале кикбоксинга.	0.5	0.5		беседа
1.2	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных кикбоксёров.	0.5	0.5		опрос
1.3	Общие сведения о строении организма человека. Нервная система. Дыхательная система.	1	1		Письменный опрос, рассказ
1.4	Развитие кикбоксинга в СССР, РФ, регионах, родном городе.	1	1		рассказ
<b>II.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>116</b>		<b>80</b>	
2.1.	Развитие силы	25		25	Показ, выполнение упражнений, наблюдение
2.2.	Развитие скорости	35		35	Показ, выполнение упражнений, наблюдение
2.3	Развитие выносливости	20		20	Показ, выполнение упражнений, наблюдение
2.4	Развитие гибкости	30		30	Показ, выполнение упражнений, наблюдение

2.5	Развитие ловкости и координации	6		6	Показ, выполнение упражнений, наблюдение
<b>III.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>95</b>		<b>95</b>	
3.1.	Тактическая подготовка.	49		49	Показ, выполнение упражнений, наблюдение
3.2.	Техническая подготовка.	46		46	Показ, выполнение упражнений, наблюдение
<b>IV.</b>	<b>Судейская практика</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	
4.1	Правила соревнований	2	1	1	Показ, выполнение упражнений, наблюдение
4.2	Судейство районных и городских соревнований	3		3	Показ, наблюдение
<b>V.</b>	<b>Спарринги и соревнования</b>	<b>23</b>		<b>23</b>	
5.1	Спарринги	11		11	Показ, выполнение упражнений, наблюдение
5.2	Соревнования	10		10	Участие в соревнованиях
5.3	Сдача нормативов	2		2	Сдача контрольных нормативов
<b>VI.</b>	<b>Индивидуальные занятия</b>	<b>9</b>		<b>9</b>	Показ, выполнение упражнений, наблюдение
	<b>ИТОГО:</b>	<b>252</b>	<b>4</b>	<b>248</b>	

## 2.3 Содержание программы

### 1 год обучения

#### Теоретические знания

##### Задача

- ознакомить обучающихся с:
- техникой безопасности на занятиях кикбоксинга,
- оборудованием и правилам обращения с ним,
- режимом труда и отдыха,
- диспансеризацией спортсмена,
- положительном влиянии физических упражнений на здоровье человека.

**Теория.** Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.

Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание кикбоксера.

Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного кикбоксёра. Оборудование и инвентарь

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

##### Общая физическая подготовка.

**Задача-** развитие основных физических качеств обучающихся: силы, скорости, выносливости, гибкости, ловкости и координации.

**Теория.** **Сила** - это способность спортсмена с помощью мышечных усилий преодолевать определенное сопротивление. **Скорость** или быстрота- - это способность человека выполнять двигательные действия в минимальное для данных условий время, без снижения эффективности техники, выполняемого двигательного действия. **Выносливость** - это способность человека противостоять утомлению, выполнять работу без ее эффективности. **Гибкость** - это способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой. **Ловкость** - это способность человека решать двигательную задачу за короткий период обучения, а также перестраивать свои двигательные действия, в изменяющихся внешних условиях.

##### Практический материал.

- Бег и прыжки.
- Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения (подтягивания и отжимания) на гимнастических снарядах (турник, брусья).

- Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках.
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения (динамические и статические) для развития гибкости (продольный и поперечный шпагаты, гимнастический мостик).
- Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис и т.д.
- Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.

### **Специальная физическая подготовка**

**Задача** - воспитание у боксера физических возможностей, отвечающих специфике этого вида спорта.

**Теория.** К показателям специальной физической подготовки относятся: показания по мощности и количеству ударов, наносимых в определенный отрезок времени.

### **Практический материал.**

- Упражнения со скакалкой.
- Упражнения с теннисным мячом.
- Упражнения с набивным мячом.
- Упражнения с отягощениями (гантели малого веса).
- Упражнения на боксерских снарядах: мешках, подушках, лапах.

### **Технико-тактическая подготовка**

#### **Техническая подготовка.**

**Задача**- обучение технике кикбоксинга.

**Теория.** Техника кикбоксинга – система движений, действий и приемов спортсмена, наиболее рационально приспособленная для достижения победы с наименьшей затратой сил и энергии, в соответствии с его индивидуальными способностями.

### **Практический материал.**

- Изучение фронтальной стойки.
- Изучение правосторонней и левосторонней стоек.
- Изучение прямых ударов руками во фронтальной стойке.
- Изучение прямых ударов ногами во фронтальной стойке.
- Изучение прямых ударов руками в правосторонней и левосторонней стойках.
- Изучение прямых ударов ногами в правосторонней и левосторонней стойках.
- Изучение двух, трех, четырех ударных комбинаций руками в правосторонней и левосторонней стойках.
- Изучение двух ударных комбинаций ногами в правосторонней и левосторонней стойках.



- Передвижение кикбоксера (челнок).
- Обучение ударам на месте.
- Обучение ударам в движении.
- Обучение приемам защиты на месте.
- Обучение приемам защиты в движении.
- Боевые дистанции.

### **Тактическая подготовка.**

**Задача-** обучение тактике кикбоксинга.

**Теория.** Тактика боя – умелое использование наступательных и оборонительных действий в бою с противником для достижения победы. План действий боя основан на нейтрализации сильных сторон противника и использовании его слабых сторон.

### **Практический материал.**

- Выбор наиболее удобного для себя способа защиты.
- Выбор наиболее удобного для себя способа атаки.
- Переход от защитных действий к атакующим, от атакующих действий к защитным.
- Умение выполнять задание тренера.

### **Судейская практика.**

**Задача-** судейская практика дает возможность боксерам получить квалификацию судьи по кикбоксу.

**Теория.** Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах).

### **Правила соревнований.**

#### **Теория**

- Красный, синий и нейтральный угол в ринге.
- Экипировка бойца: шлем, перчатки, футы, капа, бинты, бандаж, форма.
- Запрещенные удары и действия в бою.
- Рефери в ринге, его жесты и команды.

### **Спарринги и соревнования.**

#### **Спарринги.**

**Задача** спарринга — это наработка, проверка, совершенствование физических (силовых, скоростных), психических и технико-тактических навыков ведения боя.

**Теория.** Спарринг позволяет определить сильные и слабые места в подготовке спортсмена, развивать то, что получается лучше всего, а также устранять технико- тактические ошибки.

#### **Практический материал.**

- Учебный бой по заданию тренера.
- Учебный бой со сменой стойки.
- Учебный бой со сменой партнера.

#### **Сдача нормативов.**

**Задача-** оценка уровня подготовки обучающихся.

#### **Практический материал.**

- Бег.
- Прыжки.
- Подтягивания.
- Отжимания.
- Пресс.
- Наклон вперед (с прямыми ногами достать пол)
- Метание мяча.

### **Содержание учебно-методического плана**

#### **2 год обучения**

#### **Теоретические знания.**

#### **Задача**

- ознакомить обучающихся с:
- техникой безопасности на занятиях кикбоксинга,
- оборудованием и правилам обращения с ним,
- режимом труда и отдыха,
- диспансеризацией спортсмена,
- положительном влиянии физических упражнений на здоровье человека,
- сердечно-сосудистой системой и принципам ее работы,
- скелетом человека, опорно-двигательным аппаратом,

- мышечной системой человека.

**Теория.** Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.

Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание кикбоксера.

Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного кикбоксёра.  
Оборудование и инвентарь

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

Мышечная система человека. Строение и работа сердечно-сосудистой системы человека.  
Опорно-двигательная система: функции и строение.

### **Общая физическая подготовка.**

**Задача-** развитие основных физических качеств обучающихся: силы, скорости, выносливости, гибкости, ловкости и координации.

#### **Теория.**

**Сила** - это способность спортсмена с помощью мышечных усилий преодолевать определенное сопротивление.

**Скорость** или быстрота- - это способность человека выполнять двигательные действия в минимальное для данных условий время, без снижения эффективности техники, выполняемого двигательного действия.

**Выносливость** - это способность человека противостоять утомлению, выполнять работу без ее эффективности.

**Гибкость** - это способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой.

**Ловкость** - это способность человека решать двигательную задачу за короткий период обучения, а также перестраивать свои двигательные действия, в изменяющихся внешних условиях.

#### **Практический материал.**

- Бег и прыжки.

- Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении.

- Прикладные упражнения.

- Упражнения (подтягивания и отжимания)

- Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках.

- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.

-Упражнения (динамические и статические) для развития гибкости (продольный и поперечный шпагаты, гимнастический мостик).

- Футбол, регби.

- Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.

### **Специальная физическая подготовка**

**Задача** - воспитание физических возможностей, отвечающих специфике этого вида спорта.

**Теория.** К показателям специальной физической подготовки относятся: показания по мощности и количеству ударов, наносимых в определенный отрезок времени.

### **Практический материал.**

- Упражнения со скакалкой.
- Упражнения с теннисным мячом.
- Упражнения с набивным мячом.
- Упражнения с отягощениями (гантели малого и среднего веса).
- Упражнения на боксерских снарядах: мешках, подушках, лапах.

### **Технико-тактическая подготовка**

#### **Техническая подготовка.**

**Задача**- обучение технике кикбоксинга.

#### **Теория.**

Техника кикбоксинга – система движений, действий и приемов спортсмена, наиболее рационально приспособленная для достижения победы с наименьшей затратой сил и энергии, в соответствии с его индивидуальными способностями.

### **Практический материал.**

- Изучение боковых ударов руками во фронтальной стойке.
- Изучение боковых ударов руками в правосторонней и левосторонней стойках.
- Изучение боковых ударов ногами во фронтальной стойке.
- Изучение боковых ударов ногами в правосторонней и левосторонней стойках.
- Изучение комбинаций из прямых и боковых ударов руками.
- Изучение комбинаций из прямых и боковых ударов ногами.
- Изучение комбинаций из прямых ударов руками и ногами.
- Изучение комбинаций из прямых и боковых ударов руками и ногами.
- Изучение приемов защиты от боковых ударов руками.
- Изучение приемов защиты от боковых ударов ногами.
- Изучение приемов защиты от комбинаций из прямых и боковых ударов руками.
- Изучение приемов защиты от комбинаций из прямых и боковых ударов ногами.

- Изучение приемов защиты от комбинаций из прямых и боковых ударов руками и ногами.
- Боевые дистанции.

### **Тактическая подготовка.**

**Задача-** обучение тактике кикбоксинга.

**Теория.** Тактика боя – умелое использование наступательных и оборонительных действий в бою с противником для достижения победы. План действий боя основан на нейтрализации сильных сторон противника и использовании его слабых сторон.

### **Практический материал.**

- Выбор наиболее удобного для себя способа защиты.
- Выбор наиболее удобного для себя способа атаки.
- Переход от защитных действий к атакующим, от атакующих действий к защитным.
- Умение выполнять задание тренера.
- Чувство дистанции, защита и атака при помощи быстрого разрыва и сокращения дистанции.
- Умение боксировать как в правосторонней, так и левосторонней стойке.
- Особенности работы с соперником, боксирующим в противоположной стойке.

### **Судейская практика.**

**Задача-** судейская практика дает возможность кикбоксерам получить квалификацию судьи по кикбоксу.

**Теория.** Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах)

### **Правила соревнований.**

#### **Теория**

- Жеребьевка на соревнованиях: весовые категории, возрастное деление участников соревнований.
- Экипировка бойца: шлем, перчатки, футы, капа, бинты, бандаж, форма.
- Запрещенные удары и действия в бою.
- Рефери в ринге, его жесты и команды.
- Боковой судья- правила подсчета нанесенных ударов.

### **Спарринги и соревнования.**

## **Спарринги.**

**Задача** спарринга — это наработка, проверка, совершенствование физических (силовых, скоростных), психических и технико-тактических навыков ведения боя.

**Теория.** Спарринг позволяет определить сильные и слабые места в подготовке спортсмена, развивать то, что получается лучше всего, а также устранять технико- тактические ошибки.

### **Практический материал.**

- Учебный бой по заданию тренера.
- Учебный бой со сменой стойки.
- Учебный бой со сменой партнера.
- Учебный бой с оппонентом в противоположной стойке.

## **Соревнования.**

### **Задача.**

- Определение степени усвоения технико- тактической подготовки.
- Волевая подготовка обучающихся.
- Пропаганда и популяризация кикбоксинга.
- Укрепление и развитие дружеских связей между спортсменами.

### **Практический материал.**

- Участие в соревнованиях для новичков.
- Проведение 4-6 на районных и городских соревнованиях.
- Выполнение 3 юношеского разряда.

## **Сдача нормативов.**

### **Практический материал.**

- Бег.
- Прыжки.
- Подтягивания.
- Отжимания.
- Пресс.
- Наклон вперед (с прямыми ногами достать пол)
- Метание мяча.

## **Содержание учебно-методического плана**

### **3 год обучения**

#### **Теоретические знания.**

**Задача-** ознакомить обучающихся с:

- техникой безопасности на занятиях кикбоксинга,
- оборудованием и правилам обращения с ним,
- режимом труда и отдыха,
- диспансеризацией спортсмена,
- закаливанием организма: польза закаливания, его виды и принципы,
- положительном влиянии физических упражнений на здоровье человека,
- сердечно-сосудистой системой и принципам ее работы,
- скелетом человека, опорно-двигательным аппаратом,
- мышечной системой человека.

**Теория.** Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.

Гигиенические знания, режим и питание кикбоксера.

Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного кикбоксёра. Оборудование и инвентарь. Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале кикбоксинга.

Мышечная система человека. Строение и работа сердечно-сосудистой системы человека. Опорно-двигательная система: функции и строение.

Закаливание как система профилактических мероприятий, направленных на повышение сопротивляемости организма человека к неблагоприятным факторам окружающей среды. Спортсмен как эталон поведения молодого человека в обществе.

#### **Общая физическая подготовка.**

**Задача-** развитие основных физических качеств, обучающихся: силы, скорости, выносливости, гибкости, ловкости и координации.

#### **Теория.**

**Сила** - это способность спортсмена с помощью мышечных усилий преодолевать определенное сопротивление.

**Скорость** или быстрота- - это способность человека выполнять двигательные действия в минимальное для данных условий время, без снижения эффективности техники, выполняемого двигательного действия.

**Выносливость** - это способность человека противостоять утомлению, выполнять работу без ее эффективности.

**Гибкость** - это способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой.

**Ловкость** - это способность человека решать двигательную задачу за короткий период обучения, а также перестраивать свои двигательные действия, в изменяющихся внешних условиях.

### **Практический материал.**

- Бег и прыжки.
- Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения (подтягивания и отжимания)
- Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках.
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения (динамические и статические) для развития гибкости (продольный и поперечный шпагаты, гимнастический мостик).
- Футбол, регби.
- Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.

### **Специальная физическая подготовка**

**Задача** - воспитание физических возможностей, отвечающих специфике этого вида спорта.

**Теория.** К показателям специальной физической подготовки относятся: показания по мощности и количеству ударов, наносимых в определенный отрезок времени.

### **Практический материал.**

- Упражнения со скакалкой.
- Упражнения с теннисным мячом.
- Упражнения с набивным мячом.
- Упражнения с отягощениями (гантели малого и среднего веса).
- Упражнения на боксерских снарядах: мешках, подушках, лапах.

### **Технико-тактическая подготовка**

#### **Техническая подготовка.**

**Задача**- обучение технике кикбоксинга.

**Теория.** Техника кикбоксинга – система движений, действий и приемов спортсмена, наиболее рационально приспособленная для достижения победы с наименьшей затратой



сил и энергии, в соответствии с его индивидуальными способностями.

### **Практический материал.**

- Изучение ударов снизу руками во фронтальной стойке.
- Изучение ударов снизу руками в правосторонней и левосторонней стойках.
- Изучение ударов ногами в сторону и назад во фронтальной стойке.
- Изучение ударов ногами в сторону и назад правосторонней и левосторонней стойках.
- Изучение комбинаций из ударов руками.
- Изучение комбинаций из ударов ногами.
- Изучение комбинаций из ударов руками и ногами.
- Изучение приемов защиты от ударов снизу руками.
- Изучение приемов защиты от ударов ногами в сторону и назад.
- Изучение приемов защиты от комбинаций ударов руками.
- Изучение приемов защиты от комбинаций из ударов ногами.
- Изучение приемов защиты от комбинаций ударов руками и ногами.
- Боевые дистанции.

### **Тактическая подготовка.**

**Задача-** обучение тактике кикбоксинга.

**Теория.** Тактика боя – умелое использование наступательных и оборонительных действий в бою с противником для достижения победы. План действий боя основан на нейтрализации сильных сторон противника и использовании его слабых сторон.

### **Практический материал.**

- Выбор наиболее удобного для себя способа защиты.
- Выбор наиболее удобного для себя способа атаки.
- Переход от защитных действий к атакующим, от атакующих действий к защитным.
- Умение выполнять задание тренера.
- Чувство дистанции, защита и атака при помощи быстрого разрыва и сокращения дистанции.
- Умение боксировать как в правосторонней, так и левосторонней стойке.
- Особенности работы с соперником, боксирующим в противоположной стойке.
- Повторная атака.
- Обманные действия и финты.

### **Судейская практика.**

**Задача-** судейская практика дает возможность кикбоксерам получить квалификацию судьи по кикбоксу.

**Теория.** Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах)

### **Правила соревнований.**

#### **Теория**

- Жеребьевка на соревнованиях: весовые категории, возрастное деление участников соревнований.
- Экипировка бойца: шлем, перчатки, футы, капа, бинты, бандаж, форма.
- Запрещенные удары и действия в бою.
- Рефери в ринге, его жесты и команды.
- Боковой судья- правила подсчета нанесенных ударов.

#### **Практический материал.**

- Судейство матчевых встреч и внутриклубных спаррингов.

### **Спарринги и соревнования.**

#### **Спарринги.**

**Задача** спарринга — это наработка, проверка, совершенствование физических (силовых, скоростных), психических и технико-тактических навыков ведения боя.

**Теория.** Спарринг позволяет определить сильные и слабые места в подготовке спортсмена, развивать то, что получается лучше всего, а также устранять технико- тактические ошибки.

#### **Практический материал.**

- Учебный бой по заданию тренера.
- Учебный бой со сменой стойки.
- Учебный бой со сменой партнера.
- Учебный бой с оппонентом в противоположной стойке.
- Учебный бой в атакующей манере (первым номером).
- Учебный бой в контратакующей манере (вторым номером).

#### **Соревнования.**

##### **Задача.**

- Определение степени усвоения технико- тактической подготовки.
- Волевая подготовка обучающихся.
- Пропаганда и популяризация кикбоксинга.
- Укрепление и развитие дружеских связей между спортсменами.

#### **Практический материал.**

- Участие в районных соревнованиях, первенстве города и области.
- Проведение 8-10 на соревнованиях различного уровня.
- Выполнение 2-3 юношеского разряда.

#### **Сдача нормативов**

##### **Практический материал.**

- Бег.
- Прыжки.
- Подтягивания.
- Отжимания.
- Пресс.
- Наклон вперед (с прямыми ногами достать пол)
- Метание мяча.

#### **Содержание учебно-методического плана**

##### **4 год обучения**

##### **Теоретические знания.**

**Задача-** ознакомить обучающихся с:

- техникой безопасности на занятиях кикбоксинга,
- оборудованием и правилам обращения с ним,
- режимом труда и отдыха,
- диспансеризацией спортсмена,
- закаливанием организма: польза закаливания, его виды и принципы,
- положительном влиянии физических упражнений на здоровье человека,
- нервной системой и принципам ее работы,
- дыхательной системой человека.

**Теория.** Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.

Гигиенические знания, режим и питание кикбоксера.

Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного кикбоксера. Оборудование и инвентарь. Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале кикбоксинга.

Дыхательная система человека. Нервная система: функции и строение.

Закаливание как система профилактических мероприятий, направленных на повышение сопротивляемости организма человека к неблагоприятным факторам окружающей среды. Ведущие спортсмены области, России.

### **Общая физическая подготовка.**

**Задача-** развитие основных физических качеств, обучающихся: силы, скорости, выносливости, гибкости, ловкости и координации.

### **Теория.**

**Сила** - это способность спортсмена с помощью мышечных усилий преодолевать определенное сопротивление.

**Скорость** или быстрота- - это способность человека выполнять двигательные действия в минимальное для данных условий время, без снижения эффективности техники, выполняемого двигательного действия.

**Выносливость** - это способность человека противостоять утомлению, выполнять работу без ее эффективности.

**Гибкость** - это способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой.

**Ловкость** - это способность человека решать двигательную задачу за короткий период обучения, а также перестраивать свои двигательные действия, в изменяющихся внешних условиях.

### **Практический материал.**

- Бег и прыжки.
- Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения (подтягивания и отжимания).
- Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках.
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения (динамические и статические) для развития гибкости (продольный и поперечный шпагаты, гимнастический мостик).

- Футбол, регби.
- Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.

### **Специальная физическая подготовка**

**Задача** - воспитание у боксера физических возможностей, отвечающих специфике этого вида спорта.

**Теория.** К показателям специальной физической подготовки относятся: показания по мощности и количеству ударов, наносимых в определенный отрезок времени.

### **Практический материал.**

- Упражнения со скакалкой.
- Упражнения с теннисным мячом.
- Упражнения с набивным мячом.
- Упражнения с отягощениями (гантели малого и среднего веса).
- Упражнения на боксерских снарядах: мешках, подушках, лапах.

### **Технико-тактическая подготовка**

#### **Техническая подготовка.**

**Задача**- обучение технике кикбоксинга.

**Теория.** Техника кикбоксинга – система движений, действий и приемов спортсмена, наиболее рационально приспособленная для достижения победы с наименьшей затратой сил и энергии, в соответствии с его индивидуальными способностями.

#### **Практический материал.**

- Отработка «коронных» ударов рукой - тех ударов которые лучше всего получаются у данного спортсмена (индивидуальный подход).
- Отработка комбинаций на основе «коронного» удара рукой.
- Отработка «коронных» ударов ногой - тех ударов которые лучше всего получаются у данного спортсмена (индивидуальный подход).
- Отработка комбинаций на основе «коронного» удара ногой.
- Изучение круговых ударов ногами.
- Отработка комбинаций из ударов руками и ногами.
- Отработка приемов защиты от комбинаций ударов руками и ногами.
- Поиск индивидуальной манеры боя (творческий подход).

#### **Тактическая подготовка.**

**Задача**- обучение тактике кикбоксинга.

**Теория.** Тактика боя – умелое использование наступательных и оборонительных действий в бою с противником для достижения победы. План действий боя основан на нейтрализации сильных сторон противника и использовании его слабых сторон.

### **Практический материал.**

- Переход от защитных действий к атакующим, от атакующих действий к защитным.
- Умение выполнять задание тренера.
- Чувство дистанции, защита и атака при помощи быстрого разрыва и сокращения дистанции.
- Умение боксировать как в правосторонней, так и левосторонней стойке.
- Повторная атака.
- Обманные действия и финты.
- Выработка индивидуального стиля работы в ринге — это совокупность ряда технико-тактических признаков, сложившихся в результате определенного направления в методике обучения и тренировки кикбоксеров.

### **Судейская практика.**

**Задача-** судейская практика дает возможность кикбоксерам получить квалификацию судьи по кикбоксу.

**Теория.** Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах)

### **Правила соревнований.**

#### **Теория**

- Жеребьевка на соревнованиях: весовые категории, возрастное деление участников соревнований.
- Экипировка бойца: шлем, перчатки, футы, капа, бинты, бандаж, форма.
- Запрещенные удары и действия в бою.
- Рефери в ринге, его жесты и команды.
- Боковой судья- правила подсчета нанесенных ударов.

### **Практический материал.**

- Судейство матчевых встреч и внутриклубных спаррингов.
- Судейство районных и городских соревнований.

### **Спарринги и соревнования.**

## **Спарринги.**

**Задача** спарринга — это наработка, проверка, совершенствование физических (силовых, скоростных), психических и технико-тактических навыков ведения боя.

**Теория.** Спарринг позволяет определить сильные и слабые места в подготовке спортсмена, развивать то, что получается лучше всего, а также устранять технико- тактические ошибки.

### **Практический материал.**

- Учебный бой по заданию тренера.
- Учебный бой со сменой стойки.
- Учебный бой со сменой партнера.
- Учебный бой с оппонентом в противоположной стойке.
- Учебный бой в атакующей манере (первым номером).
- Учебный бой в контратакующей манере (вторым номером).
- Учебный бой с 2 партнерами.

## **Соревнования.**

### **Задача.**

- Определение степени усвоения технико- тактической подготовки.
- Волевая подготовка обучающихся.
- Пропаганда и популяризация кикбоксинга.
- Укрепление и развитие дружеских связей между спортсменами.

### **Практический материал.**

- Участие в районных соревнованиях, первенстве города и области.
- Проведение 10-15 на соревнованиях различного уровня.
- Выполнение 1-2 юношеского разряда.

## **Сдача нормативов**

### **Практический материал.**

- Бег.
- Прыжки.
- Подтягивания.
- Отжимания.
- Пресс.

- Наклон вперед (с прямыми ногами достать пол)
- Метание мяча.

### **3. Организационный раздел**

#### **3.1. Формы аттестации/контроля**

Промежуточный: опрос, тестирование, анкетирование, выполнение упражнений и нормативов, выполнение контрольных нормативов, контрольное занятие, открытое занятие.

Итоговый: соревнование, зачет, переводные и итоговые занятия, коллективный анализ соревнований.

#### Оценочные материалы:

Протоколы хода соревнований, грамоты, анкеты.

#### **3.2 Материально-техническая база**

Занятия с детьми организуются в спортивном зале, который оснащён необходимым спортивным оборудованием:

Гантели(1-1.5 кг)

Скакалки;

Гимнастическая скамья;

Набивные мячи;

Секундомер;

Свисток;

Теннисные мячи;

Обручи;

Мешочки;

Канат;

Татами;

Боксерские снаряды ( мешки, подушки, груши, лапы);

Боксерские перчатки и шлема, футы, форма спортивная, боксерки, боксерский бинт, капа, бандаж.

#### **3.3 Методическое обеспечение программы**

На стартовом уровне организуется стимулирование интереса учащихся к освоению упражнений и выполнению конкретных заданий, выявление знаний и умений, для их



выполнения в контексте изучаемой темы.

Результатом этого уровня является развитие мотивации к деятельности, основанное на осознании потребности его изучения и постановки личностью значимой цели деятельности. Большую роль в становлении личности обучающихся играет личный пример педагога, соблюдение режима, санитарно-гигиенических требований к спортивной форме и помещению, участие в общественно-полезной деятельности. Вся эта работа строится в рамках единого воспитательного пространства, объединения, где равноправными субъектами являются не только дети и педагоги, но и родители.

Образовательный процесс по программе организуется в очной форме. Основная форма организации образовательного процесса - групповая.

На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, получают краткие знания по гигиене, основах кикбоксинга. На теоретических занятиях используются методы: рассказ, беседа, диалог.

На практических занятиях обучающиеся выполняют упражнения, направленные на развитие физических качеств и выполняют контрольные нормативы, участвуют в соревнованиях.

Форма организации образовательной деятельности - очная.

### 3.4 Список литературы

1. Федерация кикбоксинга России: [Электронный ресурс]. – Режим доступа: fkr.ru
2. Федерация бокса России: [Электронный ресурс]. –Режим доступа: rusboxing.ru
3. Щитов В. Кикбоксинг. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004.
4. Клещев В.Н. Кикбоксинг. – М.: Академический проект, 2006.
5. Атилов А.А. Глебов Е.И. Кик-боксинг лоу-кик. - Ростов-на – Дону: «Феникс»,2002
6. Иванов А. Кикбоксинг.- Киев: Перун, 2005год
7. Головихин Е.В. «Учебная программа для образовательных учреждений по кикбоксингу» Ульяновск 2004
8. Яценко, М.И. Нетрадиционные методы обучения технике атакующих действий юных кикбоксеров [Текст] / М.И.Яценко. - ВНИИФКС. М., 2000. - 23 с.
9. Еганов В.А. Тест выявления индивидуальных особенностей кикбоксера / Методические рекомендации для спортсменов и тренеров по кикбоксингу. - Челябинск: УралГАФК. - 2001. - 15 с.
10. Клещев, В.Н. Кикбоксинг В.Н. Клещев. - М.: Академический проект, 2006 –228 с.Список литературы для обучающихся и их родителей:
  1. Митчелл Д. Боевые искусства. АСТ; 2012г.

2. Щитов, В.К. Кикбоксинг. Тренировка для начинающих / В.К. Щитов. Ростов н/Дону: Феникс, 2004. - 416 с