

**ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИ АДМИНИСТРАЦИИ ПЕЧЕНГСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

---

ПРИНЯТА  
Решением педагогического совета  
МБУ ДО ДЮСШ  
Протокол № 4 от 04 июня 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом № 20 о/д от 04.06.2024 г.  
Директор МБУ ДО ДЮСШ



А. А. Кравцева  
«04» июня 2024 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 обучения 168, 4 н/ч 2-й год обучения 252, 6 н/ч 3-й год обучения 336, 8 н/ч 4-й год обучения 336, 8 н/ч ИТОГО 1092 ч.

<b>Разработчик:</b>	<b>Морозов</b> <b>Денис Эдуардович</b> Тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШ <b>Подопригалова</b> <b>Ксения Сергеевна</b> Заместитель директора по УВР МБУ ДО ДЮСШ
---------------------	--

п. Никель  
2024 г.

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## **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:

### 1. Семи - контакт (полу-контакт)

Поединок по семи-контакту проводится с остановками после каждого точного попадания для начисления очков. Это техника одного удара (сходство с бесконтактными видами каратэ), согласно правилам 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, спортсмены заинтересованы в наборе максимального количества очков с минимальными потерями. Семи-контактом можно заниматься с 8 лет. Это наиболее доступная дисциплина кикбоксинга, являющаяся первой ступенькой к подготовке освоения других дисциплин, более жёстких.

### 2. Лайт - контакт (легкий 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. 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 начиная с 10-12 лет.

### 3. Фулл - контакт (полный 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, скорости, выносливости, ловкости), боксерской подготовке превращают фулл-контакт в дисциплину в большей степени для профессионалов. 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.

#### 4. Фулл - контакт с лоу - киком (полный контакт с ударом по ногам)

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. 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, скорость, 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.

#### 5. Сольные композиции

#### 6. Аэрокикбоксинг семи – контакт, хард - контакт.

Хард-контакт по правилам схож с семи-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.

**Актуальность программы.** 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.

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

**Объем программы** - 1 год обучения (9-11 лет)-168 часов, 2 год обучения (11-13)-252 часа, 3 год обучения (13-15)-336 часов, 4 год обучения (16-17)-336 часов. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения

программы составляет 1092 часа.

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

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

**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**

*Образовательные:*

- 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:*

- 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 ребёнка, 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 семьёй занимающегося;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

**3 год обучения**

*Образовательные:*

- научить ведению боя на средней и ближней дистанции;

- подготовка юных инструкторов – судейство товарищеских встреч;
- знать правила судейства в избранном разделе кикбоксинга;
- формирование понятий физического и психического здоровья.

*Воспитательные:*

- воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом (патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, выдержки, решительности, настойчивости);
- воспитывать чувства коллективизма, товарищества, взаимопомощи в тренировочном процессе и свободном общении;
- воспитывать чувства товарищества, взаимопомощи в тренировочном процессе и свободном общении.

*Развивающие:*

- развивать познавательную культуру воспитанников в избранном виде спорта.
- воспитание всесторонней развитой личности, подготовка к реальной жизни, профориентирование.
- вооружение общими и специальными знаниями, умениями и навыками в спорте.
- развитие общей и специальной физической подготовленности.
- 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».

**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 – 3 раза в неделю, на третьем и четвертом годах – 4 раза в неделю. Перерывы между занятиями 15 минут.

**Формы аттестации.** С целью выявления знаний, умений и навыков по содержанию данной программы проводится входящая, текущая и промежуточная аттестация (диагностика).

Входящая диагностика - определение уровня развития обучающихся, их физических способностей в начале цикла обучения. Проводится в начале учебного года.

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. Проводится в середине учебного года.

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. Анализируются результаты обучения, оценивается успешность усвоения учебных программ. Проводится в середине конце года.

**Ожидаемые результаты обучения.**

**1 год 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.

Обучающийся должен **уметь**:

- координировано передвигаться в боевых стойках;
- рассчитывать дальнюю дистанцию при атаке и защите;

– атаковать и защищаться от комбинаций из прямых ударов руками и ногами на месте в движении;

– культурно общаться в коллективе с педагогом и товарищами.

### **2 год обучения**

Обучающийся должен **знать**:

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

Обучающийся 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.

### **3 года обучения**

Обучающийся должен **знать** краткие сведения о строении организма человека.

Обучающийся должен **уметь**:

- атаковать и защищаться от ударов снизу руками, 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.

### **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.

Обучающийся 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).

### **Условия реализации программы.**

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

### **Анализ результатов.**

«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.

## 2. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

### 1 год обучения

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 9-11					
		Мальчики			Девочки		
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
Обязательные испытания (тесты)							
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 в 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
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см) <i>или</i>	190	220	290	190	200	260
	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					
		Мальчики			Девочки		
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
Обязательные испытания (тесты)							
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
	<i>или</i> на 2 км	10,25	10,00	9,30	12,30	12,00	11,30
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	14	20	7	8	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Касание пола пальцами рук					
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см) <i>или</i>	280	290	330	240	260	300
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22



### 3 год обучения

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 12-14					
		Мальчики			Девочки		
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
Обязательные испытания (тесты)							
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
	<i>или</i> на 3 км	Без учета времени			-	-	-
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Касание пола пальцами рук					
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	<i>или</i> 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
8.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30

### 4 год обучения

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 14-17					
		Мальчики			Девочки		
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9,20	8,50	7,50	11,50	11,20	9,50
	<i>или</i> на 3 км	15,10	14,40	13,10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	8	10	13	-	-	-
	<i>или</i> рывок гири (раз)	15	25	35	-	-	-
	<i>или</i> подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (раз)	-	-	-	11	13	19
	<i>или</i> сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	6	8	13	7	9	16

Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см) или	360	380	440	310	320	360
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30

#### *Учебный план*

	Теория	ОФП	СФП	Судейская практика	Спарринги и соревнования	Идивид. 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	180	108	4	30	10	336
4 год обучения	4	180	108	4	30	10	336

### 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

#### 1 год обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Всего часов	Количество часов		
			Теор.	Практ.	Контр. время
<b>1.</b>	<b>Теоретические знания</b>	<b>3</b>	<b>3</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 кикбоксеров.	0,5	0,5		Рассказ
1.3	Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.	0,5	0,5		Беседа, опрос
1.4	Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного кикбоксёра.	0,5	0,5		Рассказ, наблюдение
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>95</b>		<b>95</b>	
2.1	Развитие силы	20		20	Показ, выполнение упражнений
2.2	Развитие скорости	15		15	
2.3	Развитие выносливости	20		20	
2.4	Развитие гибкости	25		25	
2.5	Развитие ловкости и координации	15		15	
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>47</b>		<b>47</b>	
3.1	Тактическая подготовка.	19		19	Показ, выполнение упражнений, наблюдение
3.2	Техническая подготовка.	28		28	
<b>4.</b>	<b>Судейская практика</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		Наблюдение, выполнение
4.1	Правила соревнований	1	1		
<b>5.</b>	<b>Спарринги и соревнования</b>	<b>8</b>		<b>8</b>	Участие
<b>6.</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*

№ п/п	Название раздела, тема	Всего часов	Количество часов		
			Теор.	Практ.	Контр. время
<b>1.</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	1	1		Беседа
1.2	Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат - костная и мышечная система. Сердечно-сосудистая система.	1	1		Рассказ, беседа
1.3	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных кикбоксеров.	1	1		Наблюдение, опрос
1.4	Поведение спортсмена. Спортивная честь. Спортивная злость. Ответственность. Целеустремлённость. Культура и интересы юного кикбоксера. Особенности поведения на соревнованиях	1	1		Письменный опрос, беседа
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>122</b>		<b>122</b>	
2.1	Развитие силы	36		36	Показ, выполнение упражнений
2.2	Развитие скорости	22		22	
2.3	Развитие выносливости	20		20	
2.4	Развитие гибкости	24		24	
2.5	Развитие ловкости и координации	20		20	
<b>3.</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	
<b>4.</b>	<b>Судейская практика</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		Наблюдение, выполнение
4.1	Правила соревнований	2	2		
<b>5.</b>	<b>Спарринги и соревнования</b>	<b>17</b>		<b>17</b>	
5.1	Спарринги	11		11	Участие
5.2	Соревнования	4		4	
5.3	Сдача нормативов	2		2	
<b>6.</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>	

### 3 год обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Всего часов	Количество часов		
			Теор.	Практ.	Контр. время
<b>1.</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	Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат - костная и мышечная система. Анализаторы. Сердечно-сосудистая система.	1,5	1,5		Опрос, наблюдение
1.3	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных кикбоксеров.	0,5	0,5		Рассказ
1.4	Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного кикбоксера. Этика поведения. Уважение оппонентов, рефери и судейский аппарат.	1,5	1,5		Рассказ, беседа
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>180</b>		<b>180</b>	
2.1	Развитие силы	40		40	Показ, выполнение упражнений
2.2	Развитие скорости	40		40	
2.3	Развитие выносливости	30		30	
2.4	Развитие гибкости	50		50	
2.5	Развитие ловкости и координации	20		20	
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>108</b>		<b>108</b>	
3.1	Тактическая подготовка.	58		58	Показ, выполнение упражнений, наблюдение
3.2	Техническая подготовка.	50		50	
<b>4.</b>	<b>Судейская практика</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		Наблюдение, показ, выполнение
4.1	Правила соревнований	2	2		
4.2	Судейство матчевых встреч	2	2		
<b>5.</b>	<b>Спарринги и соревнования</b>	<b>30</b>		<b>30</b>	
5.1	Спарринги	16		16	Участие
5.2	Соревнования	12		12	
5.3	Сдача нормативов	2		2	
<b>6.</b>	<b>Индивидуальные занятия</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	Показ, выполнение упражнений, наблюдение
<b>ИТОГО:</b>		<b>336</b>	<b>4</b>	<b>332</b>	

*4 год обучения*

№ п/п	Название раздела, тема	Всего часов	Количество часов		
			Теор.	Практ.	Контр. время
<b>1.</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	Общие сведения о строении организма человека. Нервная система. Дыхательная система.	1,5	1,5		Опрос, наблюдение
1.3	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных кикбоксеров.	0,5	0,5		Рассказ
1.4	Развитие кикбоксинга в СССР, РФ, регионах, родном городе.	1,5	1,5		Рассказ, беседа
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>180</b>		<b>180</b>	
2.1	Развитие силы	40		40	Показ, выполнение упражнений
2.2	Развитие скорости	40		40	
2.3	Развитие выносливости	30		30	
2.4	Развитие гибкости	50		50	
2.5	Развитие ловкости и координации	20		20	
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>108</b>		<b>108</b>	
3.1	Тактическая подготовка.	58		58	Показ, выполнение упражнений, наблюдение
3.2	Техническая подготовка.	50		50	
<b>4.</b>	<b>Судейская практика</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	Наблюдение, показ, выполнение
4.1	Правила соревнований	2	1	1	
4.2	Судейство матчевых встреч	2		2	
<b>5.</b>	<b>Спарринги и соревнования</b>	<b>30</b>		<b>30</b>	
5.1	Спарринги	16		16	Участие
5.2	Соревнования	12		12	
5.3	Сдача нормативов	2		2	
<b>6.</b>	<b>Индивидуальные занятия</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	Показ, выполнение упражнений, наблюдение
<b>ИТОГО:</b>		<b>336</b>	<b>4</b>	<b>332</b>	

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### *1 год обучения.*

##### **Теоретические знания.**

*Задача* ознакомить обучающихся с:

- техникой безопасности на занятиях кикбоксинга;
- оборудованием и правилами 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.**

*Основная задача это* 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, брус). 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, с теннисным мячом, с набивным мячом, с отягощениями

(гантели малого веса), 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;
- правосторонней и левосторонней стоек;
- прямых ударов руками и ногами во фронтальной стойке;
- прямых ударов руками и ногами в правосторонней и левосторонней стойках;
- 2-х, 3-х, 4-х ударных комбинаций руками в правосторонней и левосторонней стойках;
- двух ударных комбинаций ногами в правосторонней и левосторонней стойках;
- передвижения кикбоксера (челнок);
- ударов на месте;
- ударов в движении;
- приемов защиты на месте и в движении;
- боевых дистанций.

#### **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 и 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, со сменой стойки, 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.

**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 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. 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, с теннисным мячом, с набивным мячом, с отягощениями (гантели малого и среднего веса), 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;
- боковых ударов руками в правосторонней и левосторонней стойках;
- боковых ударов ногами во фронтальной стойке;
- боковых ударов ногами в правосторонней и левосторонней стойках;
- комбинаций из прямых и боковых ударов руками;
- комбинаций из прямых и боковых ударов ногами;
- комбинаций из прямых ударов руками и ногами;
- комбинаций из прямых и боковых ударов руками и ногами;
- приемов защиты от боковых ударов руками;
- приемов защиты от боковых ударов ногами;
- приемов защиты от комбинаций из прямых и боковых ударов руками;
- приемов защиты от комбинаций из прямых и боковых ударов ногами;
- приемов защиты от комбинаций из прямых и боковых ударов руками и ногами;
- боевых дистанций.

#### **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 и 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, со сменой стойки, со сменой партнера, с оппонентом в противоположной стойке.

### **Соревнования.**

*Задачи:*

- 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.

### **3 год обучения.**

#### **Теоретические знания.**

*Задачи* 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 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. 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, с теннисным мячом, с набивным мячом, с отягощениями (гантели малого и среднего веса), 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;
- боковых ударов руками в правосторонней и левосторонней стойках;
- боковых ударов ногами в сторону и назад во фронтальной стойке;
- боковых ударов ногами в сторону и назад правосторонней и левосторонней стойках;
- комбинаций из ударов руками;
- комбинаций из ударов ногами;
- комбинаций из ударов руками и ногами;
- приемов защиты от ударов снизу руками;
- приемов защиты от ударов ногами в сторону и назад;
- приемов защиты от комбинаций ударов руками;
- приемов защиты от комбинаций ударов ногами;
- приемов защиты от комбинаций ударов руками и ногами;
- боевых дистанций.

### **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 и 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, со сменой стойки, со сменой партнера, с оппонентом в противоположной стойке, в атакующей манере (первым номером), в контратакующей манере (вторым номером).

### **Соревнования.**

*Задачи:*

- 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.

## **4 год обучения**

### **Теоретические знания.**

*Задачи* 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. Подтягивания и отжимания. Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения для развития гибкости. 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, с теннисным мячом, с набивным мячом, с отягощениями (гантели малого и среднего веса), 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 в правосторонней 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.

#### **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, со сменой стойки, со сменой партнера, с оппонентом в противоположной стойке, в атакующей манере (первым номером), в контратакующей манере (вторым номером), с 2 партнерами.

#### **Соревнования.**

*Задачи:*

- 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.

## **4. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

**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.

**Материально-техническая база.**

Занятия 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.

**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 всоревнованиях.

Форма организации образовательной деятельности - очная.

## 5. 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:
11. Митчелл Д. Боевые искусства. АСТ; 2012г.
12. Щитов В.К. Кикбоксинг. Тренировка для начинающих/В.К. Щитов. Ростов на Дону:Феникс, 2004. - 416 с