

Департамент образования Администрации городского округа Самара  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского и юношеского технического творчества «Импульс»  
городского округа Самара

---

Принята на заседании  
методического совета  
Протокол № 4 от 30.05.2025г

Утверждаю

Директор МБУ ДО «ЦДЮТТ  
«Импульс» г.о.Самара



С.С.Плотников

Приказ № 105-од от 30.05.2025г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«Кикбоксинг»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7 -18 лет

Срок реализации программы –2 года

Разработчики:

Новиков П.В.,

педагог дополнительного образования

Самара

2025

## Содержание

|                                                                                                                            |              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>Аннотация-----</b>                                                                                                      | <b>3</b>     |
| <b>Пояснительная записка-----</b>                                                                                          | <b>4-12</b>  |
| Направленность программы. Актуальность программы.                                                                          |              |
| Нормативно-правовая база программы. Новизна данной программы.                                                              |              |
| Педагогическая целесообразность. Уровни освоения программы.                                                                |              |
| Вид программы. Срок реализации программы.                                                                                  |              |
| Обоснование необходимости внедрения программы в образовательный процесс.                                                   |              |
| Цель и задачи программы. Целевая аудитория. Формы обучения, сроки реализации, форма и режим занятий. Ожидаемые результаты. |              |
| Критерии и способы определения результатов образовательного процесса.                                                      |              |
| Формы подведения итогов. Аттестация.                                                                                       |              |
| <b>Учебный план программы-----</b>                                                                                         | <b>12</b>    |
| Учебно-тематические планы и содержание программы 1 года обучения-----                                                      | 12-24        |
| Учебно-тематические планы и содержание программы 2 года обучения-----                                                      | 25-37        |
| <b>Воспитательная работа-----</b>                                                                                          | <b>37-38</b> |
| <b>Методическое обеспечение. Материально-техническое обеспечение.</b>                                                      |              |
| <b>Кадровое обеспечение-----</b>                                                                                           | <b>38-40</b> |
| <b>Литература</b>                                                                                                          |              |

### Аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Кикбоксинг» (далее Программа) физкультурно-спортивной направленности ориентирована на мотивацию детей к здоровому образу жизни. Кикбоксинг, как динамичное боевое искусство, развивает у юного спортсмена многие физические навыки: скорость, ловкость, баланс, координацию, сосредоточенность и самоконтроль.

Дифференцированный подход к достижению результата основывается на уровне подготовки, умений и способностей каждого ребенка. Содержание программы соответствует возрасту обучающихся.

Программа включает в себя элементы дистанционного взаимодействия, что предусматривает непрерывное обучение в период общего карантина.

Данная программа модульная, профориентационного направления, разработана с учетом интересов конкретной целевой аудитории и представляет собой набор учебных теоретических и практических тем.

## 1. Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Вид программы: модульная, интегрированная

Нормативными основаниями для разработки программы являются:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 года N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (приложение к письму Министерства образования и науки Самарской области 12.09.2022 № МО/1141-ТУ);
- Указ Президента РФ от 09 ноября 2022г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Указ Президента РФ от 07 мая 2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями от 02.02.2021);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (разработана в соответствии с ФЗ от 28.06.2014 № 172-ФЗ «О стратегическом планировании в Российской Федерации»;
- Концепция патриотического воспитания граждан Самарской области (Постановление Самарской области от 26.09.2007 № 201 в редакции от 24.08.2012);
- Приказ Министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного

образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Администрации г.о. Самара от 30 декабря 2019 г. №1069 «О внедрении в г.о. Самара модели функционирования системы ПФДО детей на основе сертификатов ПФДО детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО (Приложение к письму Министерства образования и науки Самарской области 30.03.2020 № МО -16-09-01/434ТУ).

Актуальность программы обусловлена значимыми документами РФ:

- Национальный проект «Молодежь и дети» (Указ Президента РФ от 7 мая 2024 года №309 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»);
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Указ Президента РФ от 09 ноября 2022г. №809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Указ Президента РФ от 07 мая 2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»
- Стратегии социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года, разработанной в соответствии с Федеральным законом от 28.06.2014 № 172-ФЗ «О стратегическом планировании в Российской Федерации», так как способствует повышению уровня физической культуры подрастающего поколения (направление «Физическая культура и спорт»).

Новизна программы заключается в том, может быть использована с применением дистанционных образовательных технологий и осуществляет конвергентный подход через ознакомление обучающихся с анатомией и физиологией человека.

Занятия кикбоксингом с детьми направлены на всестороннее развитие личности. Они помогают:

- сформировать потребность в самостоятельном физическом развитии и здоровом образе жизни;
- привить внутреннюю дисциплину и культуру поведения;

- воспитать чувство коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности и патриотизма;
- развить физические способности: скорость, силу, координацию, выносливость, гибкость.

В занятиях с детьми используют разнообразные методы и средства, например: подвижные игры и игровые упражнения, общеразвивающие упражнения, элементы акробатики и самостраховки, всевозможные прыжки и прыжковые упражнения, гимнастические упражнения.

Таким образом, занятия кикбоксингом с детьми включают в себя как физическую подготовку, так и формирование личностных качеств и социальных навыков.

Педагогическая целесообразность заключается в дополнительном охвате детей, которые не могут попасть в спортивные школы по каким-либо причинам. На данном этапе появляется дополнительное время и возможности для поиска перспективных спортсменов. Именно с этими характеристиками учеников соотносятся ближайшие и отдалённые цели программы.

#### Модули программы

- Общая физическая подготовка
- Специальная физическая подготовка
- Техничко-тактическая подготовка

Обучающиеся приобретают опыт взаимодействия с коллективом и самореализации в обществе.

Уровни освоения программы: базовый.

1 год обучения: упражнения и тренировки 1 степени сложности

2 год обучения: упражнения и тренировки 2 степени сложности

#### **Цель и задачи программы**

**Цель:** создание условий для выработки устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

#### **Задачи:**

##### Обучающие

- Формировать жизненно важные двигательные умения и навыки.
- Изучить базовую технику кикбоксинга.
- Формировать прикладные навыки самообороны на базе кикбоксинга и других видов единоборств.

##### Метапредметные

- Развивать физические качества: гибкость, ловкость, силу и т.д.
- Развивать интеллектуальные качества.

- Развивать технико-тактические умения и навыки спортсмена.
- Формировать устойчивый интерес к занятиям спортом.

#### Личностные

- Воспитать морально волевые качества в процессе занятий кикбоксингом.
- Формировать положительное отношение к спортивной деятельности и умению трудиться.
- Воспитание культуру спортсмена во взаимодействии с сообществом.

#### **Целевая аудитория**

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 7-18 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям спортом. Зачисление на обучение происходит только при наличии медицинской справки об отсутствии данных противопоказаний.

#### Возрастные и психолого-педагогические особенности детей

*Дети 7- 9 лет* могут успешно овладевать тонкими и координационно-сложными движениями, если они умеренны по амплитуде и не требуют большой силы. Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, осваивается в возрасте от 6 до 13 лет. Поэтому, чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы. Особенно важным на занятиях является доступный, образный показ и наглядный метод объяснения.

*В 14-18 лет* увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений, отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координационных движений.

Срок реализации программы – 2 года

Форма обучения: очная.

Формы проведения занятий: практические занятия, тренировки

Форма организации деятельности: групповые, индивидуальные, фронтальные занятия.

Наполняемость группы: 12-15 чел. согласно учебному плану учреждения.

Прием учащихся осуществляется на общих основаниях с предоставлением медицинского документа о допуске к занятиям спортивного направления.

Режим занятий:

Все года обучения - всего в уч. году 216 часов (Зр. х 2ч.= 6ч. в неделю)

Продолжительность занятий - 40 мин. с 10-минутным перерывом

Индивидуальные занятия, занятия в малых группах, а также занятия с элементами дистанционного обучения направлены на повышение уровня обучаемости,

педагогическую поддержку, подготовку к соревновательным мероприятиям разного уровня.

Основной вид деятельности обучающихся – физическая подготовка.

Формы занятий – тренировки, игры.

Обучение с элементами дистанционного взаимодействия:

Основу дистанционного образовательного процесса составляет целенаправленная и контролируемая интенсивная самостоятельная работа ученика, и согласованная возможность контакта с преподавателем по Интернет-связи.

В программе предусмотрено дистанционное обучение по некоторым теоретическим темам, во время работы обучающихся над проектами, консультации с педагогом.

Формы, методы и технологии, используемые для реализации программы

*Методы практических упражнений* условно подразделяют на две группы:

- Методы, направленные на освоение спортивной техники.
- Методы, направленные на развитие двигательных способностей.

Для обучения чаще применяется первая группа, т. е. освоение спортивной техники.

При освоении спортивной техники широко применяют разучивание движения в целом и по частям. При этом широко используют подводящие упражнения.

С целью обучения *технике кикбоксинга* можно применять следующие методические приемы:

- Групповое освоение приема (без партнера) под общую команду в одно шереножном строю.
- Групповое освоение приема (с партнером) под общую команду тренера в двух шереножном строю.
- Самостоятельное освоение приема в парах, свободно передвигающихся по залу.
- Условный бой (действия партнеров ограничиваются заданием тренера).
- Освоение спортсменом приема в ходе работы с тренером на лапах или в парах.
- Условный бой с широкими технико-тактическими задачами.
- Вольный бой (бой без ограничения действий противников).

Методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств, подразделяются на непрерывный (характеризуется однократным непрерывным выполнением тренировочной работы) и интервальный (предусматривает выполнение упражнений с регламентированными паузами отдыха). При использовании обоих методов упражнения могут выполняться как в равномерном, так и в переменном темпе. Примером непрерывного выполнения упражнения в равномерном темпе (режиме) может считаться кросс, плавание. Этот же кросс может выполняться и со спуртами (ускорениями). Тогда

это будет непрерывное выполнение упражнения в переменном темпе. При использовании интервального метода работа необходимой интенсивности чередуется с интервалами отдыха.

При обучении и тренировки широко также применяют *игровую и соревновательную* форму занятия.

Такая форма предусматривает выполнение действий, определенных правилами игры и в специфических условиях игры. Игровая форма позволяет обеспечить высокую эмоциональность занятия и требует от играющего решения самых различных задач в постоянно изменяющихся ситуациях. Эти особенности игры способствуют развитию смелости, инициативности, ловкости, сообразительности, скорости реагирования, мышления и т. д. В практике кикбоксинга широко применяются самые различные спортивные игры. Применяются также подвижные игры с самым различным сюжетом, зависящим от задач подготовки.

*Соревновательная форма занятия* предусматривает специально создаваемые соревновательные условия как способ придания тренировочному процессу определенной направленности. Соревнование позволяет существенно изменить требования к спортсмену и добиться таких сдвигов, которых нельзя добиться на обычном занятии. Эти сдвиги в более значительной степени стимулируют адаптационные возможности и являются одним из инструментов совершенствования интегральной подготовленности.

Применяя соревновательную форму занятия, можно усложнять или облегчать условия по сравнению с теми, которые характерны для официальных соревнований. Примеры усложнения условий: "неудобный противник"; противник большого веса; применение утяжеленного защитного снаряжения; смена партнеров в ходе спарринга на более свежих, отдохнувших. Примеры облегчения условий: партнеры более легкого веса в спарринге; укороченный раунд и т. д.

К средствам обучения и тренировки кикбоксера - относят упражнения специальные, специально-подготовительные и обще подготовительные.

- Специальные упражнения - это условные и вольные бои, спарринги и соревнования, а также упражнения по совершенствованию техники и тактики кикбоксинга при работе с партнером.
- Специально-подготовительные упражнения - движения, сходные по характеру нервно-мышечных усилий и ряду других признаков с ударами, защитами, подсечками, являющимися специфическими для кикбоксинга. Это бой с тенью, работа на снарядах, работа с отягощениями, имитирующая удары, передвижения и т. д.

- Общеразвивающие упражнения - оказывают разностороннее воздействие на организм спортсмена: бег, плавание, гимнастика, спортивные игры, лыжный спорт и др.

Данная классификация помогает решать задачу планирования, учета, контроля проделываемой работы.

Общая закономерность применения упражнений выглядит следующим образом: по мере роста квалификации и возраста спортсмена растет доля упражнений специально-подготовительного и специального характера. Доля упражнений обще-подготовительного направления выше на начальных этапах подготовки как в пределах цикла подготовки (годового, например), так и в отношении многолетней подготовки. В отдельные моменты подготовки упражнения общеразвивающего характера применяются лишь как средство активного отдыха, восстановления.

### **Ожидаемые результаты**

#### *Предметные*

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Должны знать: историю развития кикбоксинга, правильность выполнения общеразвивающих упражнений.

Должны уметь: Выполнять упражнения на гибкость, ловкость, скорость.

#### Метапредметные

- Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации в процессе познания.
- Самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале.
- Вносить коррективы в действия после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок.
- Учитывать разные мнения и интересы, обосновывать свою позицию.

#### Личностные

- Уважительного отношения к истории и культуре своего края и страны.
- Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.
- Конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха.
- Сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

### Система оценок, формы, порядок проведения контроля

Успешность обучения оценивается с помощью зачетов (тестов) различной сложности, проводимых в конце изучения каждого модуля. Тесты носят информационный характер, дают учащимся представление об уровне их физической подготовленности и рекомендации по его повышению. Не следует сравнивать результаты различных учащихся между собой или с установленными нормами. Более правильной следует считать установку, когда каждый ребенок стремится к достижению своей личной цели в физической подготовленности, в укреплении здоровья.

Итоги по реализации программы подводятся при участии обучающихся в соревнованиях, турнирах, конкурсах, а также выполнение ими нормативов.

*Условия выполнения нормативов по общей физической подготовке:*

*Бег 60 м* выполняется на ровном прямом участке местности (спортивного зала) или на стадионе.

*Бег по «восьмерке»:* На ровной площадке обозначается маршрут движения в форме цифры 8. Расстояние от А до В – 2 м., от В до Д – 3 м., от Д до С – 2 м. и от С до А – 2 м.

*Прыжки со скакалкой одинарные:* по сигналу экзаменатор включает секундомер, а спортсмен начинает прыжки. Считаются одинарные прыжки (1 оборот скакалки при одном подскоке). Считается количество тех или иных прыжков за 45 с. Упражнение выполняется максимум 2 раза с перерывом 2 мин. В зачет идет лучший результат;

*Прыжки в длину с места:* прыжки выполняются с линии прыжка по 2 раза. В зачет идет лучший результат. Длина прыжка измеряется от линии прыжка до ближайшей точки проекции любой части тела на поверхности;

*Подъем туловища из положения лежа в положение сидя:* исходное положение – лежа на спине, пальца сцеплены за головой, ноги согнуты в коленях под углом в 90 градусов. По сигналу спортсмен начинает подниматься в положение сидя. При каждом подъеме он должен касаться внутренней стороной локтей наружных сторон коленей. Считается количество касаний, выполненных за 1 мин. Когда один выполняет упражнение, другой придерживает его за стопы. Возвращаясь в исходное положение, необходимо лопатками касаться пола. Движения, выполненные с нарушением правил, не засчитываются;

*Отжимание в упоре от стола:* исходное положение – упор в край стола, при этом четыре пальца лежат на столе, а большой – снизу, руки разведены на ширину плеч, ноги выпрямлены, между плечом и телом угол 90 градусов. По сигналу спортсмен начинает

отжимания, каждый раз касаясь грудью кромки стола. Считается количество отжиманий за минуту.

Формы контроля качества образовательного процесса: наблюдения, учебно-тренировочные занятия, анализ видео-тренировок, соревнования.

Аттестация обучающихся:

- промежуточная аттестация обучающихся проверяет уровень освоения программы, изученной за полугодие,
- итоговая аттестация определяет освоение всей программы в целом и осуществляется в конце учебного года.

Общий уровень освоения программы определяется индивидуально для каждого обучающегося по бальной системе: 0 баллов - низкий уровень освоения программы; 2 балла - средний уровень освоения программы; 3 балла - высокий уровень освоения программы.

## 2. Учебный план

| №                   | Модуль                                  | Кол-во часов |      |       |
|---------------------|-----------------------------------------|--------------|------|-------|
|                     |                                         | теор         | прак | всего |
| 1 год обучения      |                                         |              |      |       |
| 1 степень сложности |                                         |              |      |       |
| 1                   | Общая физическая подготовка (ФП)        | 12           | 60   | 72    |
| 2                   | Специальная физическая подготовка (СФП) | 12           | 60   | 72    |
| 3                   | Технико-тактическая подготовка          | 12           | 60   | 72    |
|                     | Итого                                   | 36           | 180  | 216   |
| 2 год обучения      |                                         |              |      |       |
| 2 степень сложности |                                         |              |      |       |
| 1                   | Общая физическая подготовка (ФП)        | 12           | 60   | 72    |
| 2                   | Специальная физическая подготовка (СФП) | 12           | 60   | 72    |
| 3                   | Технико-тактическая подготовка          | 12           | 60   | 72    |
|                     | Итого                                   | 36           | 180  | 216   |

## 3. Учебно-тематические планы

### Учебно-тематический план и содержание 1 года обучения

#### 1 МОДУЛЬ 1 года обучения «Общая физическая подготовка» (далее-ОФП)

Цель: формировать положительное отношение к спортивной деятельности, здоровому образу жизни в процессе изучения основ кикбоксинга.

Предполагаемые результаты: знание истории развития кикбоксинга; правильность выполнения общеразвивающих упражнений на гибкость, ловкость, скорость.

Формы подведения итогов: соревнования, зачет.

## Учебно-тематический план 1 модуля 1 года обучения

### «Общая физическая подготовка»

| № | Тема                                                                                                                       | Кол-во часов |           |           |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------|-----------|
|   |                                                                                                                            | теор         | прак      | всего     |
| 1 | Ознакомление с дополнительной общеобразовательной программой «Кикбоксинг». Инструктаж по технике безопасности. Игры-тесты. | 2            | 12        | 14        |
| 2 | Упражнения на гибкость                                                                                                     | -            | 10        | 10        |
| 3 | Упражнения для развития ловкости                                                                                           |              | 10        | 10        |
| 4 | Игровое занятие «Эстафеты»                                                                                                 | -            | 10        | 10        |
| 5 | Гигиенические знания и навыки закаливания, режим питания. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.       | 4            | -         | 4         |
| 6 | Упражнения по развитию быстроты                                                                                            | 2            | 10        | 12        |
| 7 | Культура поведения в сообществе                                                                                            | 4            | 2         | 6         |
| 8 | Экскурсия в музей «Боевой славы»                                                                                           | -            | 4         | 4         |
| 9 | Итоговое занятие. Зачет по ОФП (теория, практика)                                                                          | -            | 2         | 2         |
|   | <b>Итого</b>                                                                                                               | <b>12</b>    | <b>60</b> | <b>72</b> |

### Содержание 1 модуля 1 года обучения «Общая физическая подготовка»

**1 Тема:** Ознакомление с дополнительной общеобразовательной программой «Кикбоксинг». Инструктаж по технике безопасности. Игры-тесты.

#### Теория

Знакомство обучающихся с программой «Кикбоксинг». Инструктаж по технике безопасности (правила использования оборудования и инвентаря, правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках, правила безопасности при занятиях в зале единоборств).

#### Практика

Игры-тесты на физическую подготовку.

### **2 Тема: Упражнения на гибкость**

#### Практика

- *Упражнения для рук и плечевого пояса.* Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону. Колесо через левое, правое плечо. Колесо через левое, правое плечо на одной руке. Стойка на лопатках. Вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах. Стойка на голове. Стойка на руках у опоры.

- *Упражнения для ног.* Сгибание и разгибание ног в тазобедренных коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады

с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

- *Упражнения для шеи и туловища.* Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения сидя упор кистями рук сзади – поднятие ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

### **3 Тема: Упражнения для развития ловкости**

#### Практика

- Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние;
- Подскоки вверх на заданную высоту;
- Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте.
- Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами.
- Кувырки вперед, назад.
- Кувырки через левое, правое плечо.
- Колесо через левое, правое плечо.
- Колесо через левое, правое плечо на одной руке.
- Стойка на лопатках. Вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах.
- Стойка на голове, стойка на руках у опоры, без опоры.
- Вставание со стойки на руках в положение мостик.
- Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед
- Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации. Ловля предметов при бросках в парах
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг) □ Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья) □ Футбол, регби.

### **4 Тема: Игровое занятие «Эстафеты»**

#### Практика

- Бег со скакалками, обручами;
- Ведение мяча правой, левой рукой;
- Бег с эстафетной палочкой;

- Передвижение приставным шагом;
- Передвижение паучком;
- Прыжки в длину

## **5 Тема: Гигиена**

### Теория

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале кикбоксингу, кикбоксинга. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система.

## **6 Тема: Упражнения по развитию быстроты**

### Теория

Понятие «быстрота» включает в себя три элемента.

Первый элемент – время двигательной реакции (моторная фаза реакции на определенный сигнал).

Второй элемент – скорость выполнения одиночного движения (например, движения конечностями), что особо важно в восточных единоборствах,

Третий элемент – быстрота бега или частота движений рук, ног и туловища.

### Практика

- Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные, площадках.
- Эстафеты.
- Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).
- Бег с ускорением.
- Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.
- Бег с вариативной скоростью в пределах 70—100 % индивидуального максимума в конкретном упражнении.
- Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.
- Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т. п.). Облегчение условий должно быть таким, чтобы не приводило к нарушениям структуры движений основного упражнения.
- Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору, и т. п.). Усложнение не должно нарушать структуру движений основного упражнения.

- Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Они способствуют лучшему расслаблению мышц, принимающих участие в выполнении конкретного упражнения, и совершенствованию координации работы мышц, не несущих основной нагрузки. Например, если при выполнении скоростного бега взять в руки мягкие картонные трубочки, то станет значительно легче контролировать напряжение мышц рук. Это позволит быстрее избавиться от чрезмерной координационной и скоростной напряженности мышц рук и плечевого пояса и окажет содействие улучшению координации напряжения и расслабления мышц ног.

- Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево-вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т. п.

## **7 Тема: Культура поведения в сообществе**

### Теория

Культура общения и поведения со сверстниками и взрослыми.

### Практика

Ситуативные игры на:

- способствовать формированию у обучающихся осознанной потребности в сохранении своего здоровья;
- развитие умений анализировать возможные опасные жизненные ситуации и способность принимать правильное решение;
- внимательности, ответственности за свои поступки, находчивости.

## **8 Тема: Экскурсия в музей «Боевой славы»**

### Практика

Рассказ обучающимся о самарских участниках Великой Отечественной, Афганской и Чеченской войн, других локальных событиях истории нашей страны. О подвигах советских солдат, совершенных в годы Великой Отечественной войны. Музей представляет обучающимся эпизоды жизни воинов, прошедших тяжелые военные испытания.

## **9 Тема: Зачет по ОФП**

### Практика

- Вопросы, тесты: гигиена человека, навыки закаливания, режим и питание спортсмена, правила поведения в спортивных залах.
- Выполнение комплекса упражнений

|                                 |                                                          |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------|
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)                           |
| Быстрота                        | челночный бег 3X10 метров (13 сек)                       |
| Сила                            | Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)             |
|                                 | Поднос ног к перекладине (не менее 6 раз)                |
|                                 | подъём туловища к ногам лёжа на полу (не менее 20 раз)   |
| Силовая выносливость            | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз) |
| Скоростно-силовые качества      | Прыжок в длину с места (не менее 175 см)                 |

## 2 МОДУЛЬ 1 года обучения «Специальная физическая подготовка»

Цель: Формировать прикладные навыки самообороны на базе кикбоксинга и других видов единоборств, развитие физических качеств.

Предполагаемый результат: знание боевых стоек, комбинации из 2 ударов рукой, техники поединка; правила поведения спортсмена в сообществе.

Формы подведения итогов: соревнования, зачет.

### Учебно-тематический план 2 модуля 1 года обучения

#### «Специальная физическая подготовка»

| № | Тема                                                                            | Кол-во часов |           |           |
|---|---------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------|-----------|
|   |                                                                                 | теор         | прак      | всего     |
| 1 | Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, ловкости                | 2            | 12        | 14        |
| 2 | Игровое занятие «Регби»                                                         | -            | 12        | 12        |
| 3 | Воспитательное занятие «Чтобы не случилось беды. Безопасность на улице и дома». | 2            | 6         | 8         |
| 4 | Упражнения для развития специальной ударной выносливости                        | 4            | 12        | 16        |
| 5 | Специальные имитационные упражнения в строю                                     | 2            | 12        | 14        |
| 6 | Правила соревнований Подготовка и участие в соревнованиях                       | -            | 6         | 6         |
| 7 | Итоговое занятие по освоению модуля. Зачет по СФП (теория, практика)            | -            | 2         | 2         |
|   |                                                                                 | <b>10</b>    | <b>62</b> | <b>72</b> |

### Содержание 2 модуля 1 года обучения «Специальная физическая подготовка»

#### 1 Тема: Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, ловкости

##### Теория

*Специальная быстрота* – локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта

*Специальная гибкость* – направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации. Вставание со стойки на руках в положение мостик, шпагат.

*Специальная ловкость* – выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений.

#### Практика

Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге, прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя.

### **2 Тема: Игровое занятие «Регби»**

#### Практика

Игра проводится в борцовском зале. Оптимальное количество игроков в каждой команде - 5 человек. Используется набивной мяч. Задача игроков каждой команды - приземлить мяч в «зоне» противника, прижав его к полу телом. Перемещаться можно только на коленях или кувырками. Разрешаются любые захваты, кроме болевых и удушающих приёмов, и удержания. На одного игрока могут нападать сразу несколько противников. Игрока, не владеющего мячом, можно атаковать только на той половине площадки, на которой находится мяч. Запрещается отдавать пас вперед.

### **3 Тема: Воспитательное занятие «Чтобы не случилось беды. Безопасность на улице и дома».**

#### Практика

Цель: углубить и систематизировать знания о правилах безопасного поведения и способах выхода из опасных ситуаций.

Задачи:

Способствовать формированию у обучающихся осознанной потребности в сохранении своего здоровья.

Развивать умение анализировать возможные опасные жизненные ситуации и способность принимать правильное решение.

Способствовать воспитанию у обучающихся внимательности, ответственности за свои поступки, находчивости.

### **4 Тема: Упражнения для развития специальной ударной выносливости**

#### Теория

Правила безопасности и упражнений.

Практика

Упражнения на боксерском мешке, со скакалкой (прыжки на ускорение и замедление темпа), кроссфит (комбинации упражнений с интервалом 5сек.)

**5 Тема: Специальные имитационные упражнения в строю**Теория

Правила безопасности, техника имитации в строю.

Практика

Бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

**6 Тема: Правила соревнований. Подготовка и участие в соревнованиях.**Теория

Разделы ФУЛЛ-КОНТАКТ и ФУЛЛ-КОНТАКТ с ЛОУ-КИКОМ

МЕСТО, ХАРАКТЕР и СИСТЕМА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

- Соревнования проводятся на боксёрском ринге, каждая сторона которого равна 6 метров
- Соревнования могут быть личные, командные и лично-командные
- Соревнования могут проводиться по олимпийской (с выбыванием после первого поражения) или круговой системе

ЭКИПИРОВКА и ЗАЩИТНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ СПОРТСМЕНА

- в разделах фулл-контакт и фулл-контакт с лоу-киком спортсмены выступают с голым торсом
- экипировка должна соответствовать цвету угла, в котором находится спортсмен
- штаны (фулл-контакт) или трусы(лоу-кик) имеющие разделительный пояс белого цвета с не менее 3-я резинками
- боксёрский шлем с закрытой макушкой
- боксёрские перчатки весом 10 унций
- эластичные бинты
- капу- защита для зубов
- бандаж – протектор на пах
- щетки на голень
- футы- защитное приспособление для ступни
- женщины кикбоксёры должна носить футболку с короткими рукавами и иметь нагрудный протектор

ВЗВЕШИВАНИЕ СПОРТСМЕНОВ

- взрослые- каждый день за 2 часа до начала соревнований
- юниоры - каждый день за 2 часа до начала соревнований

- старшие юноши, юноши, младшие юноши, кадеты - 1 раз, в день прохождения мандатной комиссии

### 3. ДОПУСК к УЧАСТИЮ в СОРЕВНОВАНИЯХ

- Спортсмен обязан каждые 6 месяцев проходить углублённое медицинское обследование во врачебно- физкультурном диспансере
  - Перед каждыми соревнованиями спортсмен проходит медицинский осмотр
- ДЛЯ ДОПУСКА К СОРЕВНОВАНИЯ СПОРТСМЕНЫ ПРОХОДЯТ МАНДАТНУЮ КОМИССИЮ, В КОТОРУЮ ПОДАЮТСЯ:

- Заявка на участие в соревнованиях заверенная спортивной организацией
- Паспорт спортсмена (разрядная книжка)
- Документ удостоверяющий личность спортсмена (паспорт, свидетельство о рождении)
- Страховой полис
- Стартовый взнос

### 4. ВОЗРАСТНЫЕ КАТЕГОРИИ

- взрослые - 19 лет и старше
- юниоры - 17 – 18 лет
- старшие юноши - 15-16 лет
- юноши - 13-14 лет
- младшие юноши - 11-12 лет
- кадеты - 9-10 лет

### 5. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ БОЯ

- взрослые - 3 раунда по 2 минуты, перерыв 1 минута
- юниоры - 3 раунда по 2 минуты, перерыв 1 минута
- старшие юноши - 3 раунда по 1,5 минуты, перерыв 1 минута
- юноши - 3 раунда по 1,5 минуты, перерыв 1 минута
- младшие юноши - 3 раунда по 1 минуте, перерыв 1 минута
- кадеты - 3 раунда по 1 минуте, перерыв 1 минута

### Практика

Подготовка и участие в соревнованиях

**7 Тема:** Итоговое занятие по освоению модуля. Зачет по СФП (теория, практика)

### Практика

Теоретические вопросы: правила соревнований, атакующие и контратакующие приемы.

Выполнение комплекса упражнений

| Развиваемое физическое         | Контрольные упражнения (тесты)                                                                                                         |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| качество                       |                                                                                                                                        |
| Быстрота                       | челночный бег 4X 10 метров (не более 19 секунд)                                                                                        |
| Сила                           | Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)                                                                                          |
|                                | Поднос ног к перекладине (не менее 8 раз)                                                                                              |
| Силовая выносливость           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)                                                                               |
| Скоростно-силовые качества     | Прыжок в длину с места (не менее 185 см)                                                                                               |
|                                | Метание теннисного мяча 150 грамм (не менее 20-30 метров)                                                                              |
| Технико-тактическая подготовка | Техника выполнения одиночных и серийных ударов на месте, в движении. Бой с "тенью" по заданию. Участие в соревнованиях по кикбоксингу. |

### 3 МОДУЛЬ 1 года обучения «Технико-тактическая подготовка»

Цель: Изучение техники и тактики поединка.

Предполагаемый результат:

- знать правила соревнований,
- иметь навыки комбинаций из 2 ударов, финтов, обманных движений; блока от ударов ногой,
- выполнять технику поединков.

Формы подведения итогов: соревнования, зачет.

#### Учебно-тематический план 3 модуля 1 года обучения

##### «Технико-тактическая подготовка»

| №            | Тема                                                                                       | Ко-во часов |           |           |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|-----------|
|              |                                                                                            | теор        | прак      | всего     |
| 1            | Инструктаж по технике безопасности. Базовая стойка                                         | -           | 6         | 6         |
| 2            | Экскурсия в краеведческий музей                                                            | -           | 6         | 6         |
| 3            | Техника ударов, защит и контрударов                                                        | -           | 6         | 6         |
| 4            | Прямые удары на дальней и средней дистанциях                                               | -           | 6         | 6         |
| 5            | Воспитательное занятие. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России и родном городе. | 6           | 2         | 8         |
| 6            | Атакующие и контратакующие приемы                                                          | -           | 6         | 6         |
| 7            | Защита на месте, в движении                                                                | -           | 6         | 6         |
| 8            | Совершенствование ударов, защита от ударов.                                                | -           | 6         | 6         |
| 9            | Техника и тактика ведения боя.                                                             | 6           | 6         | 12        |
| 10           | Подготовка и участие в соревнованиях                                                       | -           | 8         | 8         |
| 11           | Зачет в условиях соревнования                                                              | -           | 2         | 2         |
| <b>Итого</b> |                                                                                            | <b>12</b>   | <b>60</b> | <b>72</b> |

## Содержание модуля 3 модуля 1 года обучения

### «Технико-тактическая подготовка»

**1 Тема:** Инструктаж по технике безопасности. Базовая стойка

#### Практика

Инструктаж по технике безопасности. Техника базовой стойки

**2 Тема:** Экскурсия в краеведческий музей

#### Практика

Экскурсия в краеведческий музей

**3 Тема:** Техника ударов, защит и контрударов

#### Практика

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар коленом, прямой удар ногой.

Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперед.

Обучение боковым ударам, простым атаками контратакам, защитные действия.

Обучение защитным действиям. Блоки. контрудары. В парах по заданию педагога.

Обучение ударам ног: удар коленом, удар голенью вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад.

Обучение бою с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.

**4 Тема:** Прямые удары на дальней и средней дистанциях

#### Практика

Обучение и совершенствование техники и тактики прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями.

**5 Тема:** Воспитательное занятие. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России и родном городе.

#### Практика

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества). История и развитие единоборств в мире, история первых соревнований по кикбоксингу, кикбоксингу в СССР, РФ.

Принципы физической подготовки кикбоксера. Международные связи спортсменов. Успехи спортсменов города и кикбоксеров России на международной арене.

## **6 Тема: Атакующие и контратакующие приемы**

### Практика

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног.

## **7 Тема: Защита на месте, в движении**

### Практика

Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

## **8 Тема: Совершенствование ударов, защита от ударов.**

### Практика

Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения. Защиты от прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения. Совершенствование двойных и серийных ударов и защита от них.

## **9 Тема: Техника и тактика ведения боя.**

### Практика

Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере. Тренировка с соперником, ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции.

Техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее.

Техника и тактика ведения боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с лёгким соперником, с тяжёлым соперником).

Техника и тактика ведения боя в контратакующей манере. Удары на опережение. Техника и тактика ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке.

Техника и тактика ведения боя с соперником, выступающим в контратакующей манере.

Упражнения на специальных боксерских снарядах, мешках, макиварах и лапах.

Техника и тактика ведения боя с агрессивным соперником.

## **10 Тема: Практика Подготовка и участие в соревнованиях**

## 11 Тема: Итоговое занятие по освоению модуля, по освоению программы

### Практика

Место проведения: спортивный зал.

Оборудование: корзины для мячей, волейбольные мячи, конусы, скакалки, обручи, карандаши, бумага.

### Зачет по ТТП

Теория: Знать термины, употребляемые в международной системе кикбоксинга.

- *джеб* - прямой удар ближней к противнику рукой;
- *панч* - прямой удар дальней от противника рукой;
- *хук* - боковой удар рукой;
- *бэкфист* - удар тыльной стороной кулака, он чаще наносится с разворотом на 360° (раскручивающийся удар);
- *апперкот* - удар рукой снизу;
- *фронт кик* - прямой удар ногой;
- *сайд кик* - боковой удар ногой;
- *раундхауз кик* - полукруговой удар ногой;
- *хук-кик* - обратный полукруговой удар ногой;
- *бэк-кик* - задний прямой удар ногой;
- *экс-кик* - рубящий удар ногой;
- *футсвинг* - подсечка;
- *джампинг-кик* - удар ногой в прыжке;
- *лоу-кик* - низкий полукруговой удар ногой (наносится по внешней или внутренней поверхностям бедер противника).

(Слово «кик» означает, что удар наносится ногой)

Выполнение комплекса упражнений

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)                                                                    |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Сила                            | Подтягивание на перекладине (не менее 17 раз)                                                     |
|                                 | Поднос ног к перекладине (не менее 9 раз)                                                         |
|                                 | Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела) кг                                        |
| Силовая выносливость            | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)                                          |
| Скоростно-силовые качества      | Прыжок в длину с места (не менее 190-200 см)                                                      |
|                                 | Метание гранаты весом 700 гр.                                                                     |
| Технико-тактическая подготовка  | Тактика ведения боя на разных дистанциях, участие в соревнованиях. Выполнение спортивного разряда |

## Учебно-тематический план и содержание 2 года обучения

### 2 степень сложности

Содержание программы 2-го года обучения соответствует содержанию 1-го года обучения, но добавляется сложность в упражнениях и тренировках. Внимание уделяется совершенствованию физического развития обучающихся. Занятия в основном: тренировки.

#### 1 МОДУЛЬ 2 года обучения «Общая физическая подготовка» (далее-ОФП)

Цель: формировать положительное отношение к спортивной деятельности, здоровому образу жизни в процессе изучения основ кикбоксинга.

Предполагаемые результаты: отработка правильности выполнения общеразвивающих упражнений на гибкость, ловкость, скорость.

Формы подведения итогов: соревнования, зачет.

#### Учебно-тематический план 1 модуля 2 года обучения

##### «Общая физическая подготовка»

| № | Тема                                                                                                                       | Кол-во часов |           |           |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------|-----------|
|   |                                                                                                                            | теор         | прак      | всего     |
| 1 | Ознакомление с дополнительной общеобразовательной программой «Кикбоксинг». Инструктаж по технике безопасности. Игры-тесты. | 2            | 2         | 4         |
| 2 | Упражнения на гибкость                                                                                                     | -            | 12        | 12        |
| 3 | Упражнения для развития ловкости                                                                                           |              | 12        | 12        |
| 4 | Игровое занятие «Эстафеты»                                                                                                 | -            | 12        | 12        |
| 5 | Гигиенические знания и навыки закаливания, режим питания. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.       | 4            | -         | 4         |
| 6 | Упражнения по развитию быстроты                                                                                            | 2            | 12        | 14        |
| 7 | Культура поведения в сообществе                                                                                            | 4            | 4         | 8         |
| 8 | Экскурсия в музей «Боевой славы»                                                                                           | -            | 4         | 4         |
| 9 | Итоговое занятие. Зачет по ОФП (теория, практика)                                                                          | -            | 2         | 2         |
|   | <b>Итого</b>                                                                                                               | <b>12</b>    | <b>60</b> | <b>72</b> |

#### Содержание 1 модуля 2 года обучения «Общая физическая подготовка»

**1 Тема:** Закрепление пройденного и получение новых знаний по теории программы «Кикбоксинг». Инструктаж по технике безопасности. Игры-тесты.

##### Теория

Закрепление пройденного и получение новых знаний обучающихся в программе «Кикбоксинг». Инструктаж по технике безопасности (правила использования оборудования и инвентаря, правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках, правила безопасности при занятиях в зале единоборств).

Практика (2 степень сложности)

Игры-тесты на физическую подготовку.

**2 Тема: Упражнения на гибкость.**Практика (2 степень сложности)

- *Упражнения для рук и плечевого пояса.* Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону. Колесо через левое, правое плечо. Колесо через левое, правое плечо на одной руке. Стойка на лопатках. Вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах. Стойка на голове. Стойка на руках у опоры.

- *Упражнения для ног.* Сгибание и разгибание ног в тазобедренных коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

- *Упражнения для шеи и туловища.* Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения сидя упор кистями рук сзади – поднятие ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

**3 Тема: Упражнения для развития ловкости**Практика (2 степень сложности)

- Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние;
- Подскоки вверх на заданную высоту;
- Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте.
- Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами.
- Кувырки вперед, назад.
- Кувырки через левое, правое плечо.
- Колесо через левое, правое плечо.
- Колесо через левое, правое плечо на одной руке.
- Стойка на лопатках. Вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах.

- Стойка на голове, стойка на руках у опоры, без опоры.
- Вставание со стойки на руках в положение мостик.
- Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед
- Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации. Ловля предметов при бросках в парах
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг) □ Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья) □ Футбол, регби.

#### **4 Тема: Игровое занятие «Эстафеты»**

##### Практика (2 степень сложности)

- Бег со скакалками, обручами;
- Ведение мяча правой, левой рукой;
- Бег с эстафетной палочкой;
- Передвижение приставным шагом;
- Передвижение паучком;
- Прыжки в длину

#### **5 Тема: Гигиена**

##### Теория

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале кикбоксингу, кикбоксинга. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система.

#### **6 Тема: Упражнения по развитию быстроты**

##### Теория

Понятие «быстрота» включает в себя три элемента.

Первый элемент – время двигательной реакции (моторная фаза реакции на определенный сигнал).

Второй элемент – скорость выполнения одиночного движения (например, движения конечностями), что особо важно в восточных единоборствах,

Третий элемент – быстрота бега или частота движений рук, ног и туловища.

##### Практика (2 степень сложности)

- Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные, площадках.
- Эстафеты.

- Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).
- Бег с ускорением.
- Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.
- Бег с вариативной скоростью в пределах 70—100 % индивидуального максимума в конкретном упражнении.
- Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.
- Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т. п.). Облегчение условий должно быть таким, чтобы не приводило к нарушениям структуры движений основного упражнения.
- Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору, и т. п.). Усложнение не должно нарушать структуру движений основного упражнения.
- Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Они способствуют лучшему расслаблению мышц, принимающих участие в выполнении конкретного упражнения, и совершенствованию координации работы мышц, не несущих основной нагрузки. Например, если при выполнении скоростного бега взять в руки мягкие картонные трубочки, то станет значительно легче контролировать напряжение мышц рук. Это позволит быстрее избавиться от чрезмерной координационной и скоростной напряженности мышц рук и плечевого пояса и окажет содействие улучшению координации напряжения и расслабления мышц ног.
- Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево-вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т. п.

## **7 Тема: Культура поведения в сообществе**

### Теория

Культура общения и поведения со сверстниками и взрослыми.

### Практика (2 степень сложности)

Ситуативные игры на:

- способствовать формированию у обучающихся осознанной потребности в сохранении своего здоровья;
- развитие умений анализировать возможные опасные жизненные ситуации и способность принимать правильное решение;

- внимательности, ответственности за свои поступки, находчивости.

## **8 Тема: Экскурсия в музей «Боевой славы»**

### Практика

Рассказ обучающимся о самарских участниках Великой Отечественной, Афганской и Чеченской войн, других локальных событиях истории нашей страны. О подвигах советских солдат, совершенных в годы Великой Отечественной войны. Музей представляет обучающимся эпизоды жизни воинов, прошедших тяжелые военные испытания.

## **9 Тема: Зачет по ОФП**

### Практика

- Вопросы, тесты: гигиена человека, навыки закаливания, режим и питание спортсмена, правила поведения в спортивных залах.

- Выполнение комплекса упражнений

### Зачет по ОФП

|                                 |                                                          |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------|
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)                           |
| Быстрота                        | челночный бег 3X10 метров (10сек)                        |
| Сила                            | Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)            |
|                                 | Поднос ног к перекладине (не менее 12 раз)               |
|                                 | Подъём туловища к ногам лёжа на полу (не менее 40 раз)   |
| Силовая выносливость            | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 60 раз) |
| Скоростно-силовые качества      | Прыжок в длину с места (не менее 180 см)                 |

## **2 МОДУЛЬ 2 года обучения «Специальная физическая подготовка»**

Цель: Формировать прикладные навыки самообороны на базе кикбоксинга и других видов единоборств, развитие физических качеств.

Предполагаемый результат: знание боевых стоек, комбинации из 2 ударов рукой, техники поединка; правила поведения спортсмена в сообществе.

Формы подведения итогов: соревнования, зачет.

### **Учебно-тематический план 2 модуля 2 года обучения**

#### **«Специальная физическая подготовка»**

| № | Тема                                                             | Кол-во часов |      |       |
|---|------------------------------------------------------------------|--------------|------|-------|
|   |                                                                  | теор         | прак | всего |
| 1 | Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, ловкости | 2            | 16   | 18    |

|              |                                                                                 |           |           |           |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|
| 2            | Игровое занятие «Регби»                                                         | -         | 6         | 6         |
| 3            | Воспитательное занятие «Чтобы не случилось беды. Безопасность на улице и дома». | 4         | 2         | 6         |
| 4            | Упражнения для развития специальной ударной выносливости                        | 4         | 12        | 16        |
| 5            | Специальные имитационные упражнения в строю                                     | 2         | 12        | 14        |
| 6            | Правила соревнований Подготовка и участие в соревнованиях                       | -         | 10        | 10        |
| 7            | Итоговое занятие по освоению модуля. Зачет по СФП (теория, практика)            |           | 2         | 2         |
| <b>Итого</b> |                                                                                 | <b>12</b> | <b>60</b> | <b>72</b> |

## **Содержание 2 модуля 2 года обучения «Специальная физическая подготовка»**

### **1 Тема: Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, ловкости**

#### Теория

*Специальная быстрота* – локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта

*Специальная гибкость* – направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации  
Вставание со стойки на руках в положение мостик, шпагат.

*Специальная ловкость* – выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений.

#### Практика (2 степень сложности)

Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге, прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя.

### **2 Тема: Игровое занятие «Регби»**

#### Практика (2 степень сложности)

Игра проводится в борцовском зале. Оптимальное количество игроков в каждой команде - 5 человек. Используется набивной мяч. Задача игроков каждой команды - приземлить мяч в «зоне» противника, прижав его к полу телом. Перемещаться можно только на коленях или кувырками. Разрешаются любые захваты, кроме болевых и удушающих приёмов, и удержания. На одного игрока могут нападать сразу несколько противников. Игрока, не владеющего мячом, можно атаковать только на той половине площадки, на которой находится мяч. Запрещается отдавать пас вперед.

### **3 Тема: Воспитательное занятие «Чтобы не случилось беды. Безопасность на улице и дома».**

#### Практика (2 степень сложности)

Цель: углубить и систематизировать знания о правилах безопасного поведения и способах выхода из опасных ситуаций.

Задачи:

Способствовать формированию у обучающихся осознанной потребности в сохранении своего здоровья.

Развивать умение анализировать возможные опасные жизненные ситуации и способность принимать правильное решение.

Способствовать воспитанию у обучающихся внимательности, ответственности за свои поступки, находчивости.

#### **4 Тема: Упражнения для развития специальной ударной выносливости**

##### Теория

Правила безопасности и упражнений.

##### Практика (2 степень сложности)

Упражнения на боксерском мешке, со скакалкой (прыжки на ускорение и замедление темпа), кроссфит (комбинации упражнений с интервалом 5сек.)

#### **5 Тема: Специальные имитационные упражнения в строю**

##### Теория

Правила безопасности, техника имитации в строю.

##### Практика (2 степень сложности)

Бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

#### **6 Тема: Правила соревнований. Подготовка и участие в соревнованиях.**

##### Теория

Разделы ФУЛЛ-КОНТАКТ и ФУЛЛ-КОНТАКТ с ЛОУ-КИКОМ

МЕСТО, ХАРАКТЕР и СИСТЕМА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

- Соревнования проводятся на боксёрском ринге, каждая сторона которого равна 6 метров
- Соревнования могут быть личные, командные и лично-командные
- Соревнования могут проводиться по олимпийской (с выбыванием после первого поражения) или круговой системе

ЭКИПИРОВКА и ЗАЩИТНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ СПОРТСМЕНА

- в разделах фулл-контакт и фулл-контакт с лоу-киком спортсмены выступают с голым торсом
- экипировка должна соответствовать цвету угла, в котором находится спортсмен
- штаны (фулл-контакт) или трусы(лоу-кик) имеющие разделительный пояс белого цвета с не менее 3-я резинками

- боксёрский шлем с закрытой макушкой
- боксёрские перчатки весом 10 унций
- эластичные бинты
- капу- защита для зубов
- бандаж – протектор на пах
- щетки на голень
- футы- защитное приспособление для ступни
- женщины кикбоксёры должна носить футболку с короткими рукавами и иметь нагрудный протектор

### ВЗВЕШИВАНИЕ СПОРТСМЕНОВ

- взрослые- каждый день за 2 часа до начала соревнований
- юниоры - каждый день за 2 часа до начала соревнований
- старшие юноши, юноши, младшие юноши, кадеты - 1 раз, в день прохождения мандатной комиссии

### 3. ДОПУСК К УЧАСТИЮ В СОРЕВНОВАНИЯХ

- Спортсмен обязан каждые 6 месяцев проходить углублённое медицинское обследование во врачебно- физкультурном диспансере
- Перед каждым соревнованиями спортсмен проходит медицинский осмотр

ДЛЯ ДОПУСКА К СОРЕВНОВАНИЯ СПОРТСМЕНЫ ПРОХОДЯТ МАНДАТНУЮ КОМИССИЮ, В КОТОРУЮ ПОДАЮТСЯ:

- Заявка на участие в соревнованиях заверенная спортивной организацией
- Паспорт спортсмена (разрядная книжка)
- Документ удостоверяющий личность спортсмена (паспорт, свидетельство о рождении)
- Страховой полис
- Стартовый взнос

### 4. ВОЗРАСТНЫЕ КАТЕГОРИИ

- взрослые - 19 лет и старше
- юниоры - 17 – 18 лет
- старшие юноши - 15-16 лет
- юноши - 13-14 лет
- младшие юноши - 11-12 лет
- кадеты - 9-10 лет

### 5. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ БОЯ

- взрослые - 3 раунда по 2 минуты, перерыв 1 минута
- юниоры - 3 раунда по 2 минуты, перерыв 1 минута

- старшие юноши - 3 раунда по 1,5 минуты, перерыв 1 минута
- юноши - 3 раунда по 1,5 минуты, перерыв 1 минута
- младшие юноши - 3 раунда по 1 минуте, перерыв 1 минута
- кадеты - 3 раунда по 1 минуте, перерыв 1 минута

### Практика

Подготовка и участие в соревнованиях

**7 Тема:** Итоговое занятие по освоению модуля. Зачет по СФП (теория, практика)

### Практика

Теоретические вопросы: правила соревнований, атакующие и контратакующие приемы.

Выполнение комплекса упражнений

| Развиваемое физическое         | Контрольные упражнения (тесты)                                                                                                         |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Быстрота                       | челночный бег 4X 10 метров (не более 19 секунд)                                                                                        |
| Сила                           | Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)                                                                                          |
|                                | Поднос ног к перекладине (не менее 8 раз)                                                                                              |
| Силовая выносливость           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)                                                                               |
| Скоростно-силовые качества     | Прыжок в длину с места (не менее 185 см)                                                                                               |
|                                | Метание теннисного мяча 150 грамм (не менее 20-30 метров)                                                                              |
| Технико-тактическая подготовка | Техника выполнения одиночных и серийных ударов на месте, в движении. Бой с "тенью" по заданию. Участие в соревнованиях по кикбоксингу. |

## **3 МОДУЛЬ 2 года обучения «Технико-тактическая подготовка»**

Цель: Изучение техники и тактики поединка.

Предполагаемый результат: знать правила соревнований, иметь навыки комбинаций из 2 ударов, финтов, обманных движений; блока от ударов ногой,

- выполнять технику поединков.

Формы подведения итогов: соревнования, зачет.

### **Учебно-тематический план 3 модуля 2 года обучения**

#### **«Технико-тактическая подготовка»**

| № | Тема                                               | Ко-во часов |      |       |
|---|----------------------------------------------------|-------------|------|-------|
|   |                                                    | теор        | прак | всего |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности. Базовая стойка | -           | 4    | 4     |
| 2 | Экскурсия в краеведческий музей                    | -           | 4    | 4     |
| 3 | Техника ударов, защит и контрударов                | -           | 8    | 8     |
| 4 | Прямые удары на дальней и средней дистанциях       | -           | 8    | 8     |

|              |                                                                                            |           |           |           |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|
| 5            | Воспитательное занятие. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России и родном городе. | 6         | 2         | 8         |
| 6            | Атакующие и контратакующие приемы                                                          | -         | 6         | 6         |
| 7            | Защита на месте, в движении                                                                | -         | 4         | 4         |
| 8            | Совершенствование ударов, защита от ударов.                                                | -         | 6         | 6         |
| 9            | Техника и тактика ведения боя.                                                             | 6         | 8         | 14        |
| 10           | Подготовка и участие в соревнованиях                                                       | -         | 8         | 8         |
| 11           | Итоговое занятие по освоению модуля, по освоению программы.                                | -         | 2         | 2         |
| <b>Итого</b> |                                                                                            | <b>12</b> | <b>60</b> | <b>72</b> |

### Содержание модуля 3 модуля 2 года обучения

#### «Технико-тактическая подготовка»

**1 Тема:** Инструктаж по технике безопасности. Базовая стойка

##### Практика

Инструктаж по технике безопасности. Техника базовой стойки

**2 Тема:** Экскурсия в краеведческий музей

##### Практика

Экскурсия в краеведческий музей

**3 Тема:** Техника ударов, защит и контрударов

##### Практика (2 степень сложности)

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар коленом, прямой удар ногой.

Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперед.

Обучение боковым ударам, простым атаками контратакам, защитные действия.

Обучение защитным действиям. Блоки. контрудары. В парах по заданию педагога.

Обучение ударам ног: удар коленом, удар голенью вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад.

Обучение бою с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.

**4 Тема:** Прямые удары на дальней и средней дистанциях

##### Практика (2 степень сложности)

Обучение и совершенствование техники и тактики прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями.

**5 Тема:** Воспитательное занятие. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России и родном городе.

Практика

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества). История и развитие единоборств в мире, история первых соревнований по кикбоксингу, кикбоксингу в СССР, РФ.

Принципы физической подготовки кикбоксера. Международные связи спортсменов. Успехи спортсменов города и кикбоксеров России на международной арене.

**6 Тема: Атакующие и контратакующие приемы**

Практика (2 степень сложности)

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног.

**7 Тема: Защита на месте, в движении**

Практика (2 степень сложности)

Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд, назад, в сторону.

**8 Тема: Совершенствование ударов, защита от ударов.**

Практика (2 степень сложности)

Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения. Защиты от прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения. Совершенствование двойных и серийных ударов и защита от них.

**9 Тема: Техника и тактика ведения боя.**

Практика (2 степень сложности)

Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере. Тренировка с соперником, ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции.

Техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее.

Техника и тактика ведения боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с лёгким соперником, с тяжёлым соперником).

Техника и тактика ведения боя в контратакующей манере. Удары на опережение. Техника и тактика ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке.

Техника и тактика ведения боя с соперником, выступающим в контратакующей манере.

Упражнения на специальных боксерских снарядах, мешках, макиварах и лапах.

Техника и тактика ведения боя с агрессивным соперником.

## **10 Тема: Подготовка и участие в соревнованиях**

### Практика

Подготовка и участие в соревнованиях.

## **11 Тема: Итоговое занятие по освоению модуля, по освоению программы**

### Практика

Место проведения: спортивный зал.

Оборудование: корзины для мячей, волейбольные мячи, конусы, скакалки, обручи, карандаши, бумага.

### Зачет по ТТП (2 степень сложности)

Теория: Знать термины, употребляемые в международной системе кикбоксинга.

- *джеб* - прямой удар ближней к противнику рукой;
- *панч* - прямой удар дальней от противника рукой;
- *хук* - боковой удар рукой;
- *бэкфист* - удар тыльной стороной кулака, он чаще наносится с разворотом на 360° (раскручивающийся удар);
- *апперкот* - удар рукой снизу;
- *фронт кик* - прямой удар ногой;
- *сайд кик* - боковой удар ногой;
- *раундхауз кик* - полукруговой удар ногой;
- *хук-кик* - обратный полукруговой удар ногой;
- *бэк-кик* - задний прямой удар ногой;
- *экс-кик* - рубящий удар ногой;
- *футсвинг* - подсечка;
- *джампинг-кик* - удар ногой в прыжке;
- *лоу-кик* - низкий полукруговой удар ногой (наносится по внешней или внутренней поверхностям бедер противника).

(Слово «кик» означает, что удар наносится ногой)

Выполнение комплекса упражнений

| <b>Развиваемое физическое качество</b> | <b>Контрольные упражнения (тесты)</b>                                                             |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Сила                                   | Подтягивание на перекладине (не менее 17 раз)                                                     |
|                                        | Поднос ног к перекладине (не менее 9 раз)                                                         |
|                                        | Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела) кг                                        |
| Силовая выносливость                   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)                                          |
| Скоростно-силовые качества             | Прыжок в длину с места (не менее 190-200 см)                                                      |
|                                        | Метание гранаты весом 700 гр.                                                                     |
| Технико-тактическая подготовка         | Тактика ведения боя на разных дистанциях, участие в соревнованиях. Выполнение спортивного разряда |

### **Воспитательная работа**

Воспитательная работа содержит следующие направления:

- нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики – планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения юных спортсменов;
- эстетическое воспитание – намечаются мероприятия по ознакомлению с многонациональной культурой народа, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;
- физическое воспитание – предусматривается система мероприятий по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта, формирование потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- работа с родителями и связь с общественностью – указываются формы и методы содружества педагогического коллектива спортивной школы с родителями.

Каждое занятие по программе содержит воспитательный аспект. Подобранный теоретический материал, формы и методы работы, используемые педагогами, способствуют приобщению обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в обществе, формированию у детей и подростков патриотизма, воспитанию уважения к культуре и традициям различных народов.

Воспитательная работа в детском объединении ведется в соответствии с дорожной картой воспитательной программы учреждения и входит в календарно-тематический план программы: Праздник 9 Мая, Масленичные гуляния, Новогодние представления и Рождество, День молодежи и др.

## Методическое обеспечение

### *Термины, употребляемые в международной системе кикбоксинга*

*Терминология* - это совокупность, система терминов. При этом термин определяется как слово или словосочетание, являющееся названием определенного понятия какой-нибудь специальной области науки, искусства, деятельности и т. д. (Ожегов С.И., «Толковый словарь»).

Техника кикбоксинга подразделяется на следующие понятия: стойки, перемещения, удары, подсечки и защиты.

*Боевая стойка* может быть определена как оптимальное расположение звеньев тела относительно друг друга, способствующее наилучшему решению двигательных задач. Различают стойки: фронтальную, левостороннюю, правостороннюю. Стойки могут быть высокими и низкими, открытыми и закрытыми. Так, например, при бое на дальней дистанции стойки, как правило, более высокие, ноги выпрямлены в большей степени, нежели в бою на средней и ближней дистанциях, где спортсмен вынужден быть более сгруппированным и закрытым, чтобы не пропустить удар.

*Удар в кикбоксинге* представляет собой импульсивное взрывное баллистическое движение и может быть различной - прямолинейной или криволинейной - траектории. Удары могут наноситься руками или ногами. К ударам рукой относятся: прямой удар, боковой удар, удар снизу, раскручивающийся удар. Удары ногой: прямой удар, боковой удар, полукруговой удар, задний прямой удар, обратный полукруговой удар. Задний прямой удар ногой и обратный полукруговой удар ногой могут наноситься с разворотом. Это же касается и бокового удара ногой. Рубящий удар. Большинство этих ударов могут наноситься и в голову, и в туловище, а полукруговой удар ногой может наноситься и в бедро противника.

*К подсечкам*, применяемым в кикбоксинге, относят: подсечку подъемом стопы; подсечку внутренней стороной стопы; подсечку, выполняемую с разворотом на 360°, т.е. дальней от противника ногой (движение, во многом аналогичное обратному круговому удару ногой с разворотом).

*Перемещения* совершаются по различным прямолинейным или криволинейным траекториям, их основная цель - выбор и сохранение нужной дистанции до противника, обеспечивающей рациональное решение боевой задачи.

Перемещения выделяют следующие: обычный шаг, приставной шаг, перемещение скачком (скачок может осуществляться толчком одной ноги или двух ног). Одним из

требований к перемещениям является слитность, рациональность, отсутствие больших колебаний общего центра тяжести по вертикали.

*Защиты* представляют собой действия, нейтрализующие удары соперника и выполняемые в соответствии с правилами соревнований. Защиты могут быть классифицированы следующим образом: защиты при помощи ног и рук (встречные удары, подсечки, подставки, отбивы, блоки); защиты, осуществляемые за счет движений туловищем (уклоны, нырки, отклоны); защиты посредством передвижений (шагом, скачком - они направлены на изменение дистанции или уход с линии атаки); комбинированная форма защиты.

При подготовке кикбоксеров (их обучении и тренировке) также принято классифицировать дистанции, на которых ведется бой. Их выделяют три: дальняя, средняя, ближняя. Некоторые тренеры пользуются в своей работе еще и термином «дистанция обострения», отражающим своеобразие их понимания нюансов и закономерностей спортивного поединка. Дистанции характеризуют то расстояние, на котором находятся относительно друг друга кикбоксеры при ведении боевых действий.

Разнообразие кикбоксинга в отношении техники, тактики, средств подготовки и т.д. порождает и разнообразие терминов, используемых в теории и практике этого вида двигательной активности. Однако основными среди этих терминов являются удар и защита как определяющие характер взаимодействия спортсменов в ходе поединка. Называя удар, необходимо указать его траекторию (прямой, боковой, снизу и т.д.); руку или ногу, которой наносится удар (прямой левый, боковой правый и т.д.); цель (голова, туловище и др.). При нанесении удара ногой добавляется слово «нога» в нужном падеже. При обозначении удара рукой слово «рука» может не произноситься.

В кикбоксинге могут наноситься удары рукой или ногой с разворотом, в прыжке. Поэтому при обозначении удара добавляется указание на особенности его нанесения: «с разворотом», «в прыжке». Например, задний прямой удар правой ногой с разворотом в туловище, полукруговой удар левой ногой в голову; разворотом в прыжке.

Учитывая особенности зарождения и становления кикбоксинга, необходимо указать на иностранные термины, применяемые большинством специалистов. Наиболее устоявшимися из них, имеющими интернациональное значение, являются обозначения ударов и подсечек. Они следующие:

- *джеб* - прямой удар ближней к противнику рукой;
- *панч* - прямой удар дальней от противника рукой;
- *хук* - боковой удар рукой;

- *бэкфист* - удар тыльной стороной кулака, он чаще наносится с разворотом на 360° (раскручивающийся удар);
- *апперкот* - удар рукой снизу;
- *фронт кик* - прямой удар ногой;
- *сайд кик* - боковой удар ногой;
- *раундхауз кик* - полукруговой удар ногой;
- *хук-кик* - обратный полукруговой удар ногой;
- *бэк-кик* - задний прямой удар ногой;
- *экс-кик* - рубящий удар ногой;
- *футсвинг* - подсечка;
- *джампинг-кик* - удар ногой в прыжке;
- *лоу-кик* - низкий полукруговой удар ногой (наносится по внешней или внутренней поверхностям бедер противника). (Слово «кик» означает, что удар наносится ногой).

### ***Методическое обеспечение***

Подготовку учащихся следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков; 2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- 3) непрерывное совершенствование спортивной техники;
- 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки юных спортсменов;
- 5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- 6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Занятие состоит из следующих структурных компонентов:

Организационный момент, характеризующийся подготовкой учащихся к занятию;

1. Повторение материала, изученного на прошедшем занятии;
2. Постановка цели занятия перед учащимися;
3. Изложение нового материала;
4. Практическая работа;

5. Обобщение материала, изученного в ходе занятия;
6. Подведение итогов;

### **Материально-техническое обеспечение**

Программа реализуется в учебном зале Центра дополнительного образования, который соответствует требованиям СанПиН и пожарной безопасности, и имеет оптимальное материально-техническое обеспечение.

Для проведения занятий необходимы:

- специально оборудованный кабинет (спортивный зал);
- ринг;
- Боксерские груши;
- скакалки;
- тренажеры для отработки приемов.

### **Кадровое обеспечение**

Программа реализуется педагогами дополнительного образования, имеющими высшее профессиональное образование, отвечающими квалификационным требованиям.

### **Список используемой литературы**

1. Атилов А. А., Глебов Е. И. Кик БоксингЛоу кик.. Серия «Мастера боевых искусств». Ростов-на-Дону: «Феникс», 2002
2. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Текст) / А. О. Акопян и др. - М.: Советский спорт, 2005
3. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004.
4. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. – Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб.заведений. – М.: Издательский центр "Академия", 2002
5. Заяшников С.И. Тайский бокс. Учебно-методическое пособие.- 3-е изд., испр. и доп.. – М.: Терра-спорт, Олимпия Пресс, 2002
15. Озолин К. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: 000 «Издательство Астрель»; 000 «Издательство АСТ», 2004.
16. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001.
17. Филимонов В. И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2001.

18. Шехов В.Г. Тайский бокс в свое удовольствие (Практическое пособие) / Под реед. А.Е. Тараса. -Мн.: Харвест, М.: АСТ, 2002

*Список литературы, рекомендованный обучающимся и родителям*

Атилов А. А., Глебов Е. И. Кик Боксинг Лоу кик.. Серия «Мастера боевых искусств». Ростов-на-Дону: «Феникс», 2002

1. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004.
2. Джераян Г. О. Техническая подготовка боксера. М.: ФиС, 2004 г.
3. Иванов А. Кикбоксинг. Киев: Перун, 2005 год.
4. Платонов В.Н Подготовка квалифицированных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2002 г.
5. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. /Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001.
6. Шехов В.Г. Тайский бокс в свое удовольствие (Практическое пособие)/ Под реед. А.Е. Тараса..-Мн. :Харвест, М.: АСТ, 2002г.