

УТВЕРЖДАЮ

Директор

НП «Школа бокса «Торпедо»

_____ Л.Н. Степаненкова

Программа принята на основании
решения Педагогического совета

протокол № 4 от 06 марта 2019г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
« КИКБОКСИНГ »**

Направленность: физкультурно-спортивная

уровень подготовки - ознакомительный

Срок реализации – 36 недель

Возраст обучающихся: 7-15 лет

Разработчик:

Н.Ю. Степаненков – тренер-преподаватель
высшей квалификационной категории

г. Нижний Новгород

2019г

Оглавление

№ п/п	Наименование раздела	Страница
	Пояснительная записка	3
1	Организационно-педагогические условия	9
2.	Учебный план	12
2.1	Рабочая программа	15
2.2	Календарный учебный график	21
2.3	Оценочные критерии и способы определения результативности	25
3.	Учебно-методическое обеспечение	31
3.1	Теоретическая подготовка	32
3.2	Практическая подготовка	33
3.3	Педагогический мониторинг эффективности учебно-тренировочного процесса	43
3.4	Структура занятия	43
3.5	Методические указания к проведению контрольных нормативов по ОФП	44
3.6	Восстановительные мероприятия	46
4.	Информационное обеспечение	47
5.	Материально-техническое обеспечение	50
	Список использованной литературы	51
	Приложения	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по кикбоксингу составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.11.2012 № 273-ФЗ, Постановлением Правительства Российской Федерации от 23.05.2015 № 497 "О Федеральной целевой программе развития образования на 2016 – 2020 годы", Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726- р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей", приказом Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Приказ Министерства просвещения России от 3 сентября 2019 г. № 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей"; Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Общеразвивающая образовательная программа охватывает спортивно-оздоровительный период обучения.

К спортивно-оздоровительной подготовке допускаются все лица, желающие заниматься кикбоксингом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). В спортивно-оздоровительных группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники кикбоксинга.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение – 7 лет. Количество детей в учебных группах устанавливается в соответствии с планом

комплектования на учебный год. Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов – кикбоксеров, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет. В программе определена общая последовательность изучения программного материала. Программа предназначена для тренеров-преподавателей по спорту и является основным документом тренировочной работы.

Система дополнительной общеразвивающей программы по кикбоксингу представляет собой организацию и проведение, физкультурно-спортивной и тренировочной деятельности обучающихся, по общей физической подготовке, специализированной подготовке.

Набор и приём на отделение осуществляется приемной комиссией НП «Школа бокса «Торпедо» г. Нижний Новгород, в соответствии с положением о приёме на основании протокола приёмной комиссии.

Расписание занятий составляется администрацией школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима занятий, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки кикбоксеров: теоретическую, ОФП, СФП, технико-тактическую и психологическую.

Кикбоксинг – как вид двигательной активности чрезвычайно разнообразен. В этом отношении он очень ценен как средство совершенствования самых различных физических качеств человека: быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Кикбоксинг – чрезвычайно зрелищный вид спорта. Движения в кикбоксинге совершаются с переменной интенсивностью, носят скоростно-силовой

характер. Мощность работы субмаксимальная. Кикбоксинг дает уверенность в себе, жизнерадостность, учит трудолюбию и целеустремленности. В силу этого, и чувствуя это, достаточно большое количество людей занимается данным видом двигательной активности, имеющим еще и прикладной характер.

Современный кикбоксинг включает в себя следующие дисциплины.

1. Поинтфайтинг (ограниченный контакт). Поединок по этим правилам проводится с остановкой после каждого точного попадания одного из соперников. Цель остановки – начисление очков, разбор боевой ситуации, коррекция поведения спортсменов. Побеждает набравший наибольшее количество очков.
2. Лайт-контакт (легкий контакт). Поединок проходит без остановки для начисления очков. Тяжелые удары запрещены. Засчитываются удары, достигшие цели. В данной дисциплине кикбоксинга разрешены удары выше пояса, подсечки.
3. Фулл-контакт (полный контакт). Разрешены удары в полную силу, в отличие от режима лайт-контакт. Порядок начисления очков и разрешенные цели те же, что и в режиме лайт-контакт. Побеждает спортсмен, нанесший большее количество точных ударов.
4. Лоу-кик. Здесь, помимо целей, разрешенных в фулл-контакте, разрешены удары по внешней и внутренней поверхностям бедер противника.
5. К1. По сравнению с предыдущей дисциплиной, разрешаются удары коленом, что существенно меняет рисунок боя.
6. Кик-форма и свободная форма. Эта дисциплина представляет собой демонстрацию возможностей кикбоксинга под музыку в виде имитации боя (поединок с воображаемым противником). Спортсмен(ка) создает свой образ,

в том числе с использованием элементов акробатики, гимнастики, возможностей хореографии. Спортсмен выполняет сольные композиции, выступление может быть как с предметом, так и без предмета.

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности оздоровительной и воспитательной работы, направленной на развитие общей физической подготовки обучающегося, его морально-волевых и нравственных качеств, перед работой, направленной на освоение предметного содержания.

Актуальность программы обусловлена предоставляемой возможностью более раннего осознанного выбора подходящего вида спорта. В предлагаемой программе наряду с физкультурно-оздоровительной и воспитательной работой, направленной на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности, осуществляется обучения основам техники кикбоксинга.

Данная программа по кикбоксингу направлена на укрепление здоровья обучающихся, воспитания стойкого их интереса к занятиям спортом.

Цели программы:

- 1) Формирование потребности учащихся в занятиях кикбоксингом и физической культурой в целом; обучение основам техники и тактики кикбоксинга, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий кикбоксингом.
- 2) Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся; формирование у обучающихся потребности в физическом совершенствовании, здоровом образе жизни.

Основные задачи программы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- повышение уровня физической работоспособности;
- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма обучающихся, закаливание;
- овладение техникой выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение основ техники подвижных и спортивных игр;
- расширение и углубление теоретических знаний в области гигиены, медицины, физической культуры, спорта и олимпийского движения;
- овладение умениями организовывать режим дня (утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- воспитание и совершенствование физических качеств;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости);
- воспитание дисциплинированности, трудолюбия, целеустремленности, патриотических качеств, доброжелательного отношения к товарищам;
- коррекция недостатков физического развития;
- обучение основам техники кикбоксинга, подготовка к действиям в различных ситуациях самозащиты;
- развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);
- организация досуга, формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям кикбоксингом и к здоровому образу жизни;

- воспитание моральных и волевых качеств.

Основопологающие принципы программы:

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития занимающихся (общей и специальной физической подготовки, технико-тактической, теоретической, воспитательной работы, медико-педагогического контроля).
- Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе спортивной подготовки преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
- Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

Ожидаемые результаты

В результате обучения по программе, учащиеся должны

знать:

- основные понятия, термины кикбоксинга,
- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,
- историю развития кикбоксинга, его разделы,
- требования техники безопасности при занятиях кикбоксингом,
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

уметь:

- применять правила безопасности на занятиях,
- владеть основами гигиены,
- соблюдать режим дня,
- владеть техникой выполнения комплекса физических упражнений, ударов, защиты предусмотренных программой.

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности.

Программа содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- другие виды спорта и подвижные игры;
- технико-тактическая и психологическая подготовка.

Формы организации занятий.

Форма обучения – очная.

Формы организации деятельности обучающихся на занятиях могут быть групповая, фронтальная – по подгруппам.

Тип занятий могут быть: комбинированный, теоретический, практический, диагностический, контрольно-тестовый, контрольный, тренировочный, соревновательный, игровой.

Формы проведения занятий могут быть: беседа, мастер-класс, соревнование, опрос, встреча матчевая (товарищеская), наблюдение, учебно-тренировочное занятие, открытое занятие, показательные выступления, спарринг, учебная игра, итоговое занятие.

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятий:

словесный	наглядный	практический
устное изложение, рассказ, беседа, объяснение, анализ	показ педагогом приемов исполнения, работа по образцу	тренировочные упражнения, тренинг

1. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

К занятиям в группах спортивно-оздоровительной направленности допускаются все лица, желающие заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Адресат программы: дети мужского или женского пола, 7 – 15 лет не имеющие специальной подготовки и желающие заниматься кикбоксингом, при наличии медицинской справки, разрешающей занятия по данному направлению деятельности.

Срок реализации программы . Годовой план рассчитан на 36 недель, при занятиях 4 час/нед. (всего 144 акад./час.)

Режим занятий. Продолжительность одного занятия - не более 2-х академических часов (продолжительность академического часа 45 минут), перерыв между занятиями 10 мин. Количество занятий в неделю – 2 занятия. Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей обучающегося. При необходимости меняется время на изучение конкретной темы.

Расписание занятий составляется администрацией по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима занятий, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Форма промежуточной аттестации: собеседование, контрольные нормативы.

Таблица 1. Наполняемость групп и определения максимального объема недельной тренировочной нагрузки

Этап подготовки	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Количество тренировок в неделю
Спортивно-оздоровительный этап	8	8 – 10	12	до 4	2

Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков

По мере изучения программы повышается уровень практических навыков обучающихся, что контролируется в течение учебного года (контрольные нормативы).

Таблица 2. Нормативный объем учебно-тренировочной нагрузки.

Этап подготовки	Период обучения	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)	Общее количество часов за 36 недель учебно-тренировочных занятий
Спортивно-оздоровительный этап	36 недель	4	144

Таблица 3. Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группы на спортивно-оздоровительном этапе.

№ п/п	Нормативы			
		7-9лет	10-12лет	13-15лет
1	Отжимание (количество раз)	-	до 5 раз	До 8 раз
2	Прыжок в длину с места (см)	До 50см	До 80см	До 100см
3	Бег 10 м (сек)	Не менее 3сек	Не менее 2,6сек	Не менее 2,3сек

Таблица 4. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта кикбоксинг

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	3
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

- 3 - значительное влияние;
 2 - среднее влияние;
 1 - незначительное влияние.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Таблица 5.

№ п/п	Разделы подготовки и темы	Этап подготовки			Форма аттестации
		Спортивно-оздоровительный (весь период) (часов)			
		Всего	Теоретич.	Практич.	
1	Теоретическая подготовка:	4	4	-	
	1. Физическая культура и спорт в России. История развития кикбоксинга.	1	1	-	
	2. Спортивная этика. Психологическая подготовка в кикбоксинге.	1	1	-	
	3. Гигиена, закаливание организма, режим дня и питание спортсмена. Здоровый образ жизни.	1	1	-	
	4. Техника безопасности на занятиях. Требования к спорт. инвентарю, экипировке, оборудованию	1	1	-	
	Промежуточная аттестация	1	1	-	Собеседование
2	Общая физическая подготовка:	71	-	71	
	1. Упражнения на развитие выносливости.	9	-	9	
	2. Упражнения на развитие быстроты.	9	-	9	
	3. Упражнения на развитие силы.	8	-	8	
	4. Упражнения на развитие гибкости.	10	-	10	
	5. Упражнения на развитие ловкости.	10	-	10	
	6. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	9	-	9	

	7.Элементы гимнастики (кувырки, колеса, стойка на руках, лазанье по канату, упражнения на гимнастической стенке).	8	-	8	
	8.Подвижные игры, эстафеты.	8	-	8	
	Промежуточная аттестация	2	-	2	Контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка:	32	-	32	
	1.Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, настенной подушке, со скакалкой.	4	-	4	
	2.Боевая стойка и ее особенности. Перемещения в стойке.	3	-	3	
	3.Удары руками, ногами. Техника ударов. Особенности ударов.	4	-	4	
	4.Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.	3	-	3	
	5.Боевые дистанции: средняя, дальняя , ближняя дистанции.	2	-	2	
	6.Защита от ударов руками и ногами. Особенности защиты от ударов руками и ногами.	3	-	3	
	7.Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам.	2	-	2	
	8.Движение вперед. Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.	3	-	3	
	9.Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера.	3	-	3	

	10.Обучение ударам ног: удар коленом, удар голенью вперёд, прямой удар ногой, махи вперёд, в сторону, назад.	3	-	3	
	11.Обучение бою с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.	2	-	2	
4	Технико-тактическая подготовка:	24	-	24	
	1.Совершенствование боевой стойки и передвижений.	4	-	4	
	2.Совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них.	4	-	4	
	3.Применение изученного материала в условных и вольных боях.	4	-	4	
	4.Тактика боя.	12	-	12	
5	Специальные подготовительные упражнения: Изучение упражнений на укрепление сухожилий и связок - приседания с отягощением и без, упражнения для икр, плеч, трицепса, растягивание спины.	6	-	6	
6	Восстановительные мероприятия	2	-	2	
7	Итоговая аттестация	2	-	2	Контрольные нормативы
	Общее количество часов	144	5	139	

В данной программе указано примерное количество часов исходя из нормативных документов, накопленной практики работы ведущих специалистов в области кикбоксинг; часы в таблице указаны с учётом совмещения работы над школой базовых движений, специальной физической

подготовки, технико-тактической подготовки, специальных подготовительных упражнений.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

2.1 Программный материал состоит из теоретической и практической подготовки.

Теоретическая подготовка

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего кикбоксера осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих кикбоксеров необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, просматривать фильмы и спортивные репортажи по кикбоксингу.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется промежуточный контроль. Форма промежуточной аттестации: собеседование.

Таблица 6. План теоретической подготовки

№	Тема	Краткое содержание	Кол-во часов
1	Физическая культура и спорт в России. История развития кикбоксинга.	Физическая культура и спорт в России. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Значение физической культуры и спорта для трудовой деятельности людей. История развития кикбоксинга. Кикбоксинг в США и Европе. Кикбоксинг в СССР и России.	1
2	Спортивная этика. Психологическая подготовка в кикбоксинге.	Составные понятия спортивной этики, такие, как патриотизм, долг и ответственность, дружба и коллективизм, честь и достоинство, справедливость и культура поведения. Поведение спортсмена. Спортивная честь. Волевые качества кикбоксера и их воспитание. О необходимости развития специализированных восприятий: чувства времени, дистанции, удара. О развитии внимания, мышления, быстроты и точности реакции.	1
3	Гигиена, закаливание организма, режим дня и питание спортсмена. Здоровый образ жизни.	Режим дня школьников, занимающихся спортом; основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании, закаливание организма. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.	1
4	Техника безопасности на занятиях. Требования к спорту. Требования к инвентарю, экипировке, оборудованию.	Техника безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки. Опасные факторы. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	1

Практическая подготовка

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

Общая физическая подготовка (ОФП)

- **Общеразвивающие упражнения** должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

- **Упражнения для комплексного развития качеств.**

Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя.

- **Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

- **Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 10 до 15 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

- **Упражнения для развития гибкости.** ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

- **Упражнение для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

- **Упражнение для развития скоростно-силовых качеств.** Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

- **Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 15м из различных стартовых положений, змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления. Прыжки на скакалке.

- Упражнения других видов спорта.

Элементы гимнастики (кувырки, колеса, стойка на руках, лазанье по канату, упражнения на гимнастической стенке).

- Подвижные игры и эстафеты.

Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.

Упражнения с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом (медицинбол), с гантелями, на мешке, настенной подушке.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями (гантели).

Специальные упражнения для развития общей выносливости: бег по периметру зала, челночный бег.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, настенной подушке, скакалкой.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Стойка кикбоксера.

Фронтальная Стойка.

Боевая стойка.

Прямые удары руками с вышагиванием из боевой стойки.

Удары ногами фронт кики, лоу кики.

Защиты от ударов руками

Глухая защита .

Подставки ,отбивы, уклоны, уходы.

Защиты от ударов ногами:

Отбивы , подставки ,блокировки.

Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию, ближнюю дистанцию

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

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 атакам и контратакам, защитные действия.

Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера.

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.

Технико-тактическая подготовка

Тематический план занятий с кикбоккерами-новичками

- 1) Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них.
- 2) Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них,
- 3) Применение изученного материала в условных и вольных боях.

При освоении учебного материала основное внимание уделяется качеству, стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях.

Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак.

Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот. Кроме того, необходимо научить кикбоксеров пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударов в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. кикбоксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

Специальные подготовительные упражнения

Методика укрепления сухожилий и связок при помощи физических упражнений заключается в статичной умеренной нагрузке на участки тела, которые особенно часто страдают от травм и ушибов.

Силовые тренировки направлены на создание плавного перехода от сухожилия к мышце и на повышение прочности соединения в тканях. Приседания с отягощением и без.

Поставьте ноги на ширине плеч, а носки разведите в стороны. Медленно приседайте, пока ваши бедра не опустятся ниже колен. Задержитесь в таком положении на несколько секунд и плавно встаньте.

Упражнения для икр.

Поставьте ноги прямо и приподнимитесь на носки, напрягите икры и вернитесь в начальное положение. Повторите то же упражнение с носками, разведенными наружу и направленными внутрь

Упражнения для плеч и трицепса.

В положении лежа возьмите в руки гантели. Согните руки в локтях, прижмите их к туловищу. Затем подведите утяжелитель ко лбу и отведите за спину, гантели должны размещаться перпендикулярно к спине.

Пожимание плечами. В положении стоя поднимать плечи к ушам, соединяя лопатки, затем отводить их и опускать.

Сведение и разведение плеч. Как можно сильнее выдвигать плечи вперед, затем отводить их подальше назад, соединяя лопатки.

Растягивание спины. Сидя, поставить ступни на пол. Медленно наклониться вперед. Вытянув руки между ног, дотянуться до пола, пока не будет ощущаться сильное натяжение в верхней части спины. Не спеша занять первоначальное положение.

2.2 Календарный учебный график.

Таблица 7. Календарный учебный график

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	июнь	июль	Август
1	Теоретическая	4	1	1	-	1	1	-	-	-	-	-	-	-
	Промежуточная аттестация	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-
2	Общая физическая	71	13	11	9	9	8	6	6	4	5	-	-	-
	Промежуточная аттестация	2	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3	Специальная физическая	32	2	2	2	3	4	4	5	5	5	-	-	-
4	Технико-тактическая	24	-	2	2	2	2	4	4	4	4	-	-	-
5	Специальные подготовит. упражнения	6	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-

6	Восстановительные мероприятия	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-
7	Итоговая аттестация	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
	Практические занятия	139	15	15	16	15	15	15	16	16	16	-	-	-
	Всего	144	16	16	16	16	16	16	16	16	16	К	К	К

Июнь, июль, август – каникулы.

Примечание: Специальные подготовительные упражнения предусматривают упражнения на укрепление суставов, связок, мышц и сухожилий.

Вводятся восстановительные мероприятия в конце учебного года перед сдачей контрольных нормативов (сауна, бассейн, прогулки, активный отдых на природе).

Таблица 8. Примерный календарный план-график распределения учебных часов годичного цикла подготовки в спортивно-оздоровительных группах

Содержание занятий	Всего	Месяцы												
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	июнь	июль	август	
Теория														
Физическая культура и спорт в России. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Значение физической культуры и спорта для трудовой деятельности людей. История развития кикбоксинга.	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Спортивная этика. Психологическая подготовка в кикбоксинге.	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Гигиена, закаливание организма, режим дня и питание спортсмена. Здоровый образ жизни.	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	1	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-

Требования техники безопасности на занятиях кикбоксингом.													
Итого часов	4	1	1	-	1	1	-	-	-	-	-	-	-
Промежуточная аттестация	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	71	13	11	9	9	8	6	6	4	5	-	-	-
1.Упражнения на развитие выносливости	9	2	1	1	1	1	1	1	-	1	-	-	-
2.Упражнения на развитие быстроты.	9	1	2	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-
3.Упражнения на развитие силы.	8	2	2	2	1	1	-	-	-	-	-	-	-
4.Упражнения на развитие гибкости.	10	2	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-
5.Упражнения на развитие ловкости.	10	2	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-
6.Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	9	1	1	1	2	1	1	1	1	-	-	-	-
7.Элементы гимнастики (кувырки, колеса, стойка на руках, лазанье по канату, упражнения на гимнастической стенке).	8	1	1	1	1	1	1	1	-	1	-	-	-
8.Подвижные игры, эстафеты.	8	2	2	1	1	1	-	-	-	1	-	-	-
Промежуточная аттестация	2	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Специальная физическая подготовка	32	2	2	2	3	4	4	5	5	5	-	-	-
1.Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, настенной подушке, со скакалкой.	4	1	1	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-
2.Боевая стойка и ее особенности. Перемещения в стойке.	3	1	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.Удары руками, ногами. Техника ударов. Особенности ударов.	4	-	-	-	1	1	1	1	-	-	-	-	-

4.Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.	3	-	-	-	-	1	1	1	-	-	-	-	-
5.Боевые дистанции: средняя, дальняя , ближняя дистанции.	2	-	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-
6.Защита от ударов руками и ногами. Особенности защиты от ударов руками и ногами.	3	-	-	-	1	-	1	1	-	-	-	-	-
7.Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам.	2	-	-	-	1	-	1	-	-	-	-	-	-
8.Движение вперед. Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.	3	-	-	-	-	-	-	-	2	1	-	-	-
9.Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера.	3	-	-	-	-	-	-	1	1	1	-	-	-
10.Обучение ударам ног: удар коленом, удар голенью вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад.	3	--	-	-	-	-	-	1	1	1	-	-	-
11.Обучение бою с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.	2	-	-	-	-	-	-	-	1	1	-	-	-
Технико-тактическая подготовка	24	-	2	2	2	2	4	4	4	4	-	-	-
1.Совершенствование боевой стойки и передвижений.	4	-	--	-	-	-	1	1	1	1	-	-	-
2.Совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них.	4	-	-	-	-	-	1	1	1	1	-	-	-
3.Применение изученного материала в условных и вольных боях.	4	-	-	-	-	-	1	1	1	1	-	-	-
4.Тактика боя.	12	-	2	2	2	2	1	1	1	1	-	-	-

Специальные подготовительные упражнения Изучение упражнений на укрепление сухожилий и связок - приседания с отягощением и без, упражнения для икр, плеч, трицепса, растягивание спины.	6	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-
Контрольные нормативы	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
Итого часов	139	15	15	16	15	15	15	16	16	16	-	-	-
Всего часов	144	16	16	16	16	16	16	16	16	16	К	К	К

*примечание: при необходимости возможные дополнительные тренировочные занятия, время которых не указано в годовом плане-графике распределения часов. Поощряются самостоятельные занятия, которые должны быть контролируемые.

* ежемесячно проводится мониторинг развития физических качеств у всех занимающихся.

2.3 Оценочные критерии и способы определения результативности.

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, проводимых в начале и конце учебного года.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и СФП и желание продолжить занятия кикбоксингом.

Основными формами занятий являются: групповые практические занятия, индивидуальные занятия тренера с отдельными кикбоксерями, самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и заданию тренера, лекции и беседы, соревнования по общей и специальной физической

подготовке. Обучающиеся спортивно-оздоровительных групп не принимают участие в соревнованиях по кикбоксингу. Для них организуются спортивные праздники.

Программа не предполагает для каждого года обучения определённые результаты, которые выражены контрольными нормативами по теоретической, общей и специальной физической подготовке. Важна положительная динамика в уровне индивидуальных показателей по ОФП и СФП, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля, стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий.

Каждой учебной группе поставлена задача с учётом возраста и уровня подготовленности занимающихся и их возможностей.

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

1) *В области теории и методики физической культуры и спорта обучающийся должен знать:*

- историю развития кикбоксинга;
- основы спортивной этики;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности на занятиях кикбоксингом.

2) *В области общей и специальной физической подготовки обучающийся должен владеть:*

- комплексами физических упражнений;
- навыками укрепления здоровья, повышения уровня физической работоспособности, воспитания личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

3) *В области вида спорта «кикбоксинг» обучающийся должен:*

- освоить соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности

занимающихся тренировочные нагрузки.

4) *В области освоения других видов спорта и подвижных игр обучающийся должен:*

- уметь точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- уметь соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

5). *В области технико-тактической и психологической подготовки обучающийся должен:*

- освоить основы технических действий по кикбоксингу собрано возрасту и уровню подготовленности;
- уметь адаптироваться к тренировочной деятельности.

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения, отражающие уровень развития физических качеств.

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

СПИСОК ВОПРОСОВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (СОБЕСЕДОВАНИЯ) для детей 7-10 лет

1. Что такое кикбоксинг.
2. Как возник кикбоксинг.
3. Из каких разделов состоит современный кикбоксинг.
4. Приведите пример спортивной этики.
5. Развитию каких качеств способствуют занятия спортом.
6. Расскажите правило питания перед тренировкой и после нее.
7. Какие требования безопасности в спортивном зале исполняются перед началом занятий.
8. Какие требования безопасности в спортивном зале исполняются по окончании занятий.

СПИСОК ВОПРОСОВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (СОБЕСЕДОВАНИЯ) для детей 11-15 лет

1. Каково значение физической культуры и спорта в жизни человека.
2. Что такое кикбоксинг, история возникновения кикбоксинга.
3. Из каких разделов состоит современный кикбоксинг.
4. Что такое спортивная этика, какие понятия она включает.
5. Развитию каких психологических качеств способствуют занятия спортом.
6. Перечислите основные элементы режима дня для школьника, занимающегося спортом.
7. Расскажите основные правила питания спортсменов.
8. Какие требования безопасности в спортивном зале исполняются перед началом занятий, во время занятий, по окончании занятий.
9. Назовите опасные факторы в спортивном зале.
10. Какие требования безопасности в спортивном зале исполняются в случае возникновения аварийной ситуации, несчастного случая.

ШКАЛА ОЦЕНКИ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ:

Знание материала от 50 до 100% зачтено

Знание материала до 50% не зачтено

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ:

Таблица 9. Упражнения для проведения контрольных нормативов характеризующих развитие физических качеств (дети 7-15лет)

№ п/п	Нормативы			
	7-9лет	10-12лет	13-15лет	
1	Бег 10 метров	Не менее 2,6сек	Не менее 2сек	Не менее 1,8сек
2	Бег челночный 3 x 10	Не менее 11 сек	Не менее 10сек	Не менее 9 сек
3	Прыжки на скакалке за 1 мин	до 30раз	до 50 раз	до 80 раз
4	Прыжок в длину с места (см)	до 70см	до 80см	до 120см
5	Поднимание ног в висе на шведской стенке (выше 90°)	до 5 раз	до 8 раз	до 10 раз
6	Подтягивания на рейке в висе лицом к гимнастической стенке	-	до 3 раз	до 5 раз
7	Подтягивания из вися лежа	до 6 раз	-	-
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	до 5 раз	до 10 раз	до 15 раз

ШКАЛА ОЦЕНКИ (для всех возрастов):

Выполнено более 50% нормативов зачет

Выполнено менее 50% нормативов не зачет.

ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ :

Таблица 10. Упражнения для проведения контрольных нормативов характеризующих развитие физических качеств (дети 7-9 лет):

Физическое качество	Контрольные упражнения	Нормативы		
		7 лет	8 лет	9 лет
Быстрота	Бег 10 метров	2,3сек	2сек	1,8 сек
Выносливость	Бег челночный 3 x 10м	10,8сек	10,4 сек	9,9 сек
	Прыжки на скакалке за 1 мин	-	40раз	60 раз
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5 раз	10раз	15 раз
	Подтягивания из виса лежа	6 раз	10раз	12 раз
	Подтягивания на рейке в висе лицом к гимнастической стенке	-	Не менее 1 раз	Не менее 3раз
	Поднимание ног в висе на шведской стенке (выше 90°)	5 раз	6 раз	10 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	50см	100см	120 см
Гибкость	Наклон вперед стоя на скамейке	-	-	Не менее 5 см

Выполнение технических действий (перемещения, уклоны, нырки, удары, защита, бой с тенью).

Таблица 11. Упражнения для проведения контрольных нормативов характеризующих развитие физических качеств (дети 10-12 лет):

Физическое качество	Контрольные упражнения	Нормативы		
		10 лет	11 лет	12 лет
Быстрота	Бег 10 метров	1,7сек	1,6сек	1,6 сек
Выносливость	Бег челночный 3 x 10м	9,5сек	9,0 сек	8,5 сек
	Прыжки на скакалке за 1 мин	60 раз	70 раз	80 раз
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15 раз	17раз	20 раз
	Подтягивания на рейке в висе лицом к гимнастической стенке	Не менее 3раз	Не менее 5 раз	Не менее 5раз
	Поднимание ног в висе на шведской стенке (выше 90°)	10 раз	12 раз	12 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	130см	140см	150 см
Гибкость	Наклон вперед стоя на скамейке	5см	7см	Не менее 8 см

Выполнение технических действий (перемещения, уклоны, уходы, нырки, удары, подсечки, страховка, защита, бой с тенью).

Таблица 12. Упражнения для проведения контрольных нормативов характеризующих развитие физических качеств для детей 13-15 лет:

Физическое качество	Контрольные упражнения	Нормативы		
		13 лет	14 лет	15 лет
Быстрота	Бег 10 метров	1,5сек	1,5сек	1,4 сек
Выносливость	Бег челночный 4 x 10м	10,7сек	10,5 сек	10,3 сек
	Прыжки на скакалке за 20 сек	30 раз	35 раз	40 раз

Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20 раз	22раз	23 раз
	Подтягивания на рейке в висе лицом к гимнастической стенке	Не менее 6раз	Не менее 7 раз	Не менее 7раз
	Поднимание ног в висе на шведской стенке (выше 90°)	13 раз	14 раз	15 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	155см	160см	165 см
Гибкость	Наклон вперед стоя на скамейке	8см	9см	Не менее 10 см

Выполнение технических действий (перемещения, уклоны, уходы, нырки, удары, подсечки, страховка, защита, бой с тенью).

ШКАЛА ОЦЕНКИ (для всех возрастов):

Выполнено более 50% нормативов зачет

Выполнено менее 50% нормативов не зачет.

Контрольные упражнения выполняются в начале и в конце учебного года, и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося.

3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Учебно-тренировочные нагрузки строятся на основе следующих методических положений:

- 1) ориентация уровней нагрузок обучающихся на соответствующие показатели, достигнутые спортсменами;
- 2) увеличение темпов роста нагрузок поэтапно;
- 3) соответствие уровня тренировочных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;
- 4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

Таблица 13. Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества		Возраст, лет											
		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1.	Рост						+	+	+	+	+		
2.	Мышечная масса						+	+	+	+	+		
3.	Быстрота				+	+	+	+	+	+			
4.	Скоростно-силовые качества						+	+	+	+	+		
5.	Сила							+	+	+	+	+	+
6.	Статическая сила									+	+	+	+
7.	Скоростная сила								+	+		+	+
8.	Динамическая сила									+	+		+
9.	Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+					+	+	+
10.	Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+
11.	Гибкость	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
12.	Координационные способности			+	+	+	+	+	+	+	+	+	
13.	Равновесие	+	+	+		+	+	+	+	+			
14.	Точность	+	+	+	+						+	+	+

3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В данном разделе приводится план теоретической подготовки учащихся спортивно-оздоровительного этапа который содержит минимум необходимых знаний.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность - вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения спортивно-оздоровительного этапа.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В данном разделе программы приводится перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

Темы теоретических занятий:

1. Физическая культура и спорт в России. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Значение физической культуры и спорта для трудовой деятельности людей. История развития кикбоксинга.
2. Спортивная этика. Психологическая подготовка в кикбоксинге.
3. Гигиена, закаливание организма, режим дня и питание спортсмена. Здоровый образ жизни.
4. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Требования техники безопасности на занятиях кикбоксингом.

3.2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Кикбоксинг - скоростно-силовой вид спорта, следовательно, спортсменам необходим высокий уровень развития скоростно-силовых качеств. Оттого, какими средствами и методами и насколько своевременно будут развиваться эти качества, зависит и овладение рациональной и эффективной техникой выполнения приемов.

Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно их уровень развития на разных этапах спортивной тренировки позволяет достигать необходимый результат. Рассмотрим общую характеристику физических качеств. Физические качества состоят из двигательных и координационных. К физическим качествам относятся: сила, быстрота, гибкость, выносливость. К координационным качествам относятся: равновесие, точность, меткость, амплитуда движения в суставах, пластичность, ритмичность.

1. Отбор наиболее эффективных физических упражнений для решения поставленной педагогической задачи в работе с конкретным контингентом людей. **Гибкость** – можно выделить три разновидности упражнений: Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий. **Быстрота** – общим требованием относительно упражнений по развитию быстроты является их выполнение с околопредельной и предельной скоростью. Поэтому эти упражнения должны быть относительно простыми по координации работы нервно-мышечного аппарата. Необходимо уделять внимание совершенствованию координации работы мышц на умеренных и субмаксимальных скоростях. Это необходимо для того, чтобы занимающиеся сосредоточили свое внимание не на способе (технике) их выполнения, а на интенсивности движений. Временные параметры мышечной работы составляют от 3 до 30 секунд. **Ловкость** – акробатические, гимнастические упражнения, спортивные, подвижные игры. **Сила** – упражнения с отягощением массой собственного тела, прыжковые упражнения, упражнения в преодолении сопротивления партнера или дополнительного сопротивления. **Выносливость** – упражнения циклического характера (ходьба, бег, плавание, лыжи, велосипед, тренажеры). Упражнения ациклического характера (спортивные, подвижные игры).

2. Отбор адекватных методов выполнения упражнения. **Гибкость** – повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный. **Быстрота** – соревновательный, игровой метод. **Ловкость** – повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный и игровой метод. **Сила** – интервальный и комбинированный. **Выносливость** – повторный, переменный, равномерный, интервальный, игровой и соревновательный.

3. Определение места упражнений в отдельном занятии. Подбор упражнений для тренировки строится на специальном тренировочном эффекте нагрузки. Сначала упражнения яркого силового характера, затем скоростно-силового, скоростные в режиме субмаксимальной мощности, и в

конце аэробные движения не менее 10–12 минут. *Гибкость* – рекомендуется проведение в начале занятия после разминки и в конце занятия для расслабления. *Быстрота* – рекомендуется проведение в начале занятия после разминки. *Ловкость* – начало и конец занятия. *Сила* – начало занятия. *Выносливость* – целое занятие или в конце тренировки.

3.1. В системе смежных занятий в соответствии с закономерностями переноса физических качеств. *Гибкость* – ежедневно в течение семи недель развития двигательного качества. *Быстрота* – две недели работы, одна неделя отдыха. *Ловкость* – постоянно. *Сила* – раз в четыре дня. *Выносливость* – два раза в неделю.

4. Определение продолжительности периода развития определенного физического качества, необходимого количества тренировочных занятий. *Гибкость* – октябрь – ноябрь, апрель-май. Время на одном занятии 30–50 мин. *Быстрота* – наиболее благоприятное время, апрель – июль. Занятия проводятся в течение 21–23 дней. После периода развития быстроты неделя отдыха. *Ловкость* – на протяжении всего учебного тренировочного периода. *Сила* – раз в неделю. *Выносливость* – раз в неделю специализированная тренировка.

Общая физическая подготовка включает в себя строевые, порядковые упражнения (строевые приемы; построения и перестроения; передвижения; размыкания и смыкания) и общеподготовительные упражнения (координационные; кондиционные (развивающие); оздоровительно-восстановительные), осуществляются средствами других видов спорта.

Строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах; действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках; приставным шагом в одну и другую сторону.

Бег: на короткие дистанции (10 м) из различных стартовых положений; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку.

Метания: набивного мяча - медицинбол; вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание набивного мяча и других отягощений.

Упражнения без предметов:

а) *упражнения для рук и плечевого пояса* - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену); упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола;

б) *упражнения для туловища* - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; поднятие туловища, лежа на животе с различными положениями и движениями руками и ногами; поднятие туловища лежа на спине, поднятие ног и рук поочередно и одновременно; поднятие и медленное опускание прямых ног; поднятие туловища, не отрывая ног от пола; круговые движения ногами;

в) *упражнения для ног* - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах; упражнения для развития гибкости и на расслабление;

г) *упражнения на расслабление* - из наклона туловища вперед приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из наклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими рукам при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке - свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверх - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись;

д) *дыхательные упражнения* - *синхронное* чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево - вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение.

Упражнения с предметами:

а) *со скакалкой* - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами; два прыжка на один оборот скакалки;

с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; и др.;

б) *упражнения с набивным мячом-медицинбол* (вес мяча 1-2 кг) - вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, па груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад);

в) *упражнения с гантелями* (вес 1- 1,5 кг) - поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами); «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями - броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку;

д) *упражнения с гирями* для спортсменов с 15 лет - поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола, из вися, выжимание гири от груди двумя и одной руками; то же из-за головы; вращение гири на весу в наклоне; вырывание гири вверх двумя руками, сгибая и не сгибая руки; то же одной рукой (из вися, с пола); вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной рукой; одновременное и поочередное поднимание двух гирь на грудь; повороты и наклоны с гирей в руках; приседания с гирей в

руках, на груди, на плече, за головой, за спиной, в выпрямленных руках.
Жонглирование - бросить гирию и поймать другой рукой; то же, но поймать той же рукой без вращения, вращая дужкой от себя вверх, от себя в сторону, к себе внутрь, к себе вниз; то же, но поймать гирию после вращения разными способами другой рукой; бросить гирию и поймать доньшком на ладонь;

е) *Упражнения с гимнастическими палками*: наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лёжа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперёд, за головой, за спиной) перешагивание и перепрыгивание через палку. Круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнёра.

Упражнения на гимнастических снарядах:

а) *на гимнастической скамейке* - упражнения на равновесие - в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя верхом на скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногам; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой пола и вернуться в исходное положение; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки;

б) *на гимнастической стенке* - передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей

амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

в) *на канате* - лазанье с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом; раскачивание в висе на канате; прыжки на дальность, держась за канат и раскачиваясь; прыжки, держась за канат, через препятствие (условное);

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Имитационные упражнения: имитация различных технических действий и приемов без партнера; имитация различных действий и приемов с мешком; имитация различных ударных действий с набивными мячами, гантелями; выполнение различных технических действий и приемов с партнером, имитирующим различные действия и перемещения и т.д.

Упражнения с партнером: выполнение различных технических действий с партнером; выполнение заранее оговоренных атакующих или контратакующих комбинаций с партнером; спарринг по заданию с партнером и т.д.

Специализированные игровые комплексы

Игры в касания

Сюжет игры, ее смысл - кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Если рассматривать использование игр применительно к кикбоксингу, то это означает, прежде всего, заставить играющего не только быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны в манере, характерной для кикбоксинга, но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Известно, что существует несколько основных зон для соприкосновения частей тела соперников. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того чтобы максимально приблизиться к поединку, необходимо коснуться строго определенных точек (частей тела), защита которых вызывает определенную реакцию у занимающихся - принятие позы и выбор способа действий. По мере накопления юным спортсменом опыта достижения цели, даже случайно, однажды, заблокировав одну из рук соперника, сам приходит к понятию «блокирования». Последнее является одним из видов действия, часто встречающегося в кикбоксинге.

Игры в касания систематически и постепенно подводят занимающихся к выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору своей стойки. Обычно новички отдаляют ту часть тела, которой должен коснуться партнер и сосредотачивают внимание на определенных движениях, а также частях тела соперника. Необходимость защищаться от касания заставляет играющих выпрямиться, прогнуться. Задание коснуться живота вызывает реакцию наклониться; коснуться левого плеча – повернуться влево, приняв правую стойку. На данных примерах становится понятным, что игровые комплексы составляются по принципу: убрать ту часть тела, которой угрожает касание, заставить в серии игр принимать нужную позу, действовать в определенной манере.

В период ознакомления игры проводятся по всей площади зала. По мере их освоения пространство (круги, квадраты, за пределы которых выходить запрещается) ограничивается.

Более подготовленный партнер касается обусловленного места одной рукой, получивший фору - любой рукой. Более подготовленный партнер касается

обусловленного места любой рукой; партнер, получивший фору - любой рукой любого из двух мест касания.

Предлагаемые опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Они могут успешно проводиться в залах без мягких покрытий при условии запрета падений, поворотов, приемов с падением.

Игры в теснения

Умелое использование игр в касания с постепенным переходом к элементам теснения соперника учит спортсменов пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать их слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» УСИЛИЯ соперника, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Игры с заданием теснить соперника - являются базовой подготовкой к овладению элементами кикбоксинга.

Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Преподаватель в доступной форме должен объяснить значимость игр-заданий, создать соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: положении руки за спину стоя на одной ноге - толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной - толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, парами с сидящим на плечах толчками руками добиться потери равновесия соперника.

Игры за овладение обусловленным предметом (набивным мячом) для формирования навыков маневрирования сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

Игры с прорывом через строй, из круга для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.

3.3. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ МОНИТОРИНГ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Для оценки эффективности тренировочного процесса, качества освоения программного материала и уровня физической подготовленности используют метод педагогического наблюдения.

Важнейшие требования к педагогическому наблюдению:

- планомерность;
- целенаправленность;
- систематичность.

Количественные показатели освоения программы оцениваются по журналу учета посещения тренировочных занятий. Качественные показатели определяются по результатам выполнения контрольных нормативов по ОФП.

3.4. СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ

Тренировочное занятие строится по типу, типовой структуры занятий.

Подготовительная часть. Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание.

Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть. Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида кикбоксинг. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть. Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

Формы занятий: беседа, объяснение, педагогический показ, практическая работа.

3.5 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ ПО ОФП.

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся спортивно-оздоровительных групп организуется прием контрольных нормативов 2 раза в год — в начале и конце учебного года. Оценивается индивидуальная динамика уровня физической подготовленности.

Сдача контрольных нормативов проводится во время тренировочного занятия, содержание которого полностью посвящено определению уровня физической подготовленности.

Методика выполнения и приема контрольных нормативов

1. Бег на 10 метров

Выполняется в зале (старт произвольный) Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды

2. Прыжок в длину с места

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

3. Подтягивание на рейке в висе лицом к гимнастической стенке

Выполняется из вися хватом сверху непрерывным движением, до положения подбородка выше уровня рейки и опусканием в вис до полного выпрямления рук. Не допускается поочередное сгибание рук, рывки ногами, туловищем, раскачивания, неполное выпрямление рук в положение вися. Пауза между подтягиваниями не более 5 сек.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)

Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

5. Упражнение на гибкость

Выполняется наклон из положения стоя на возвышении (до 30 см) с фиксацией не менее 2 сек. Измеряется расстояние от линии опоры до уровня средних пальцев обеих рук. Дается 2 попытки. Результат не учитывается при сгибании ног в коленях.

5. *Поднимание ног на шведской стенке* Выполняется из положения виса на шведской стенке. Поднимаются прямые ноги на высоту 90° и выше. Засчитывается количество раз.

6. *Челночный бег*. В зале проводят две линии (старта и финиша). Преподаватель находится на линии финиша, по его команде включается секундомер, испытуемые берут по одному мячу (медицинболу), подбегают к линии финиша, кладут на нее мячи, бегут к линии старта, берут по второму мячу, бегут к финишу. В момент касания вторым мячем пола за линией финиша останавливается секундомер. Дается предварительное апробирование.

3.6. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств:

- а) психологические;
- б) педагогические;
- в) гигиенические;
- г) медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов.

Специальные психологические воздействия – обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляет тренер.

Гигиенические средства – требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств – рациональное питание, витаминизацию. Физические средства восстановления: массаж, души, ванны, сауна, физиотерапевтические воздействия и т. д. Восстановительные мероприятия проводятся в целях профилактики согласно годовому учебному плану-графику. В случае резкого снижения работоспособности могут проводиться по необходимости.

4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Кикбоксинг» составляют следующие методические виды продукции.

Литература для детей:

1. Артюхова И.С. Человек и его здоровье. – М.:РОСМЭН,2016. – 64с.
2. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.: Знание,1990 – 98с.
3. Кавадло Э. Экстремальная растяжка. Раздвигая границы возможного./ Пер.с англ. Д.Соколов. – СПб.: Питер,2017. – 208с.
4. Паркер С. Тело человека/пер. с англ. И.В. Травиной. – М.: РОСМЭН,2017. -48с.

Литература для педагога:

1. Варгоцкий В., Бигус Н.Л. Кикбоксинг: пособие для самостоятельных занятий. – Киев. 1991. – 64с.
2. Гаськов А.В. Кузьмин В.А. Структура и содержание тренировочно-соревновательной деятельности в боксе: Монография / А.В. Гаськов, В.А. Кузьмин; Краснояр. гос. ун-т. – Красноярск, 2014. – 112с.
3. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры/ Под ред. В.М. Смолевского. – Изд. 3-е. перераб., доп. – М: Физкультура и спорт, 1987. – 336с.
4. Гирт Л. Кикбоксинг. Средство развития физической культуры и спортивное боевое искусство. – Изд. испр. и доп./Пер. с нем. – Ростов н/Д; Феникс, 1998. – 96с.
5. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте, М., Физкультура и спорт, 1973. – 149с.
6. Гладырев В.В. Гимнастика. Учебно-методическое пособие. – М., ЦС Динамо., 1990. - 32с.
7. Головихин Е.В., Миткевич А.Г. Учебная программа для образовательных учреждений по кикбоксингу. - Москва, 2009.
8. Головихин Е.В., Степанов С.В. Учебно-методическое пособие «Особенности организации учебно-образовательного процесса и построения тренировок со спортсменами высокого класса в полноконтактных видах кикбоксинга». Ульяновск, 2006. - 168с.
9. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Б.Р. Голощапов. – 10-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 320с.

10. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебник для студ. учреждений высш. образования / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – 7-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 288с.
11. Заяшников С.И. Тайский бокс. Учебно-методическое пособие. – 4-е изд., испр. и доп. – М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2004. - 272с.
12. Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие / Э.Б. Кайнова. – М.: ИД «ФОРУМ»:ИНФРА-М, 2014 – 208с.
13. Клещев В.Н. Кикбоксинг: Учебник для вузов. - М.: Академический проект, 2006. 288с.
14. Камалетдинов Р.Р. Идущим дорогой через ринг. Учебное пособие. – М.: «ИНСАН», 2000, - 288с.
15. Камалетдинов Р.Р. Уго величество удар. Учебное пособие для тренеров и боксеров-разрядников. – М.: Terra. Спорт., 1999, - 78с.
16. Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта: учебник для студ. учреждений высш. образования / В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – 3-е изд. перераб. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 304с.
17. Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО: учеб. пособие для общеобразовательных организаций / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2016. – 128с.
18. Линдер И.Б., Оранский И.В. Боевые искусства Востока. Маленькие секреты больших школ. – М.: Каисса. – 224с.
19. Литтл Д. Брюс Ли: Искусство выражения человеческого тела./Пер. с англ. А.К. Курчаков. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2000, - 384с.
20. Макеева А.Г. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 5-6 классы / А.Г. Макеева. – М.: Просвещение, 2013. – 63с.
21. Медицинский справочник тренера. Изд. 2-е, доп. и перераб./ Сост. В.А. Геселевич. – М.: Физкультура и спорт, 19. – 271с.
22. Мокеев Г.И., Шестаков К.В. Бокс: эффективность предсоревновательной тренировки: учебное пособие/ Г.И. Мокеев, К.В. Шестаков, Уфимск. гос. авиац. техн. ун-т. – Уфа: Печатный домъ, 2013. -201с.
23. Никоноров Б.Н. Методические рекомендации по обучению боксеров-новичков. Учебно-методическое пособие. - М.: ВТИИ. 1999. – 64с.
24. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс: обучение и тренировка. Учебное пособие. – Киев.: Олимпийская литература. – 2001. – 239с.

25. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации / авт.-сост. А.Н. Каинов. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2014. – 167с.
26. Ралько В. Сила воли /Василий Ралько.- Ростов н/Д:Феникс,2015.-269с
27. Синяков А.Ф. Самоконтроль физкультурника. – М.: Знание, 1987. – 96с.
28. Система непрерывного физического воспитания как условие адаптации, развития личности, формирования здорового образа жизни: учеб. пособие /Э.М. Казин, Н.Э. Касаткина, О.Г. Красношлыкова и др.: отв. ред.: Э.М. Казин, Н.В. Коваленко. – М.: Издательство «Омега-Л»,2013. - 435с.
29. Филимонов В.И., Нигмедзянов Р.А. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой – М.: «ИНСАН», 2009. – 416с.
30. Физическая рекреация: учебник для студ. учреждений высш. образования/Г.П. Виноградов, Е.А. Ивченко, Е.В. Ивченко и др.; под ред. Г.П. Виноградова, Е.А. Ивченко, - М.: Издательский центр «Академия»,2015. – 240с.
31. Физическая культура. 2-4 классы: уроки двигательной активности / авт.-сост. Е.М. Елизарова. – Волгоград : Учитель, 2014. – 95с.
32. Харлампиев А.Г., Гетье А.Ф., Градополов К.В. Бокс – благородное искусство самозащиты/ А.Г. Харлампиев, А.Ф. Гетье, К.В. Градополов. – М.:ФАИР-ПРЕСС, 2005. – 512с.

5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Занятия кикбоксингом проводятся в спортивном зале.

Для успешной реализации и данной программы необходимо следующее оборудование и спортивный инвентарь:

1. Мешок боксерский
2. Мешок кикбоксерский
3. Подушка настенная
4. Макивара
5. Лапа боксерская
6. Мат гимнастический
7. Стенка гимнастическая
8. Спортивная скамья гимнастическая
9. Канат для лазанья
10. Мяч медицинский 2кг (медицинбол)
11. Мяч медицинский 1 кг (медицинбол)
12. Медицинбол 3 кг
13. Гантель 1кг
14. Гиря 12кг
15. Гиря 10 кг
16. Гиря 8 кг
17. Скакалки
18. Палки гимнастические
19. Перчатки боксерские
20. Щитки защитные на голень
21. Весы медицинские

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. – М.:ФиС.1977, с.207.
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС. 1985, с.192, с ил. 8.
3. Варгоцкий В., Бигус Н.Л. Кикбоксинг: пособие для самостоятельных занятий. – Киев. 2010. – 64с.
4. Гаськов А.В. Кузьмин В.А. Структура и содержание тренировочно-соревновательной деятельности в боксе: Монография / А.В. Гаськов, В.А. Кузьмин; Краснояр. гос. ун-т. – Красноярск, 2014. – 112с.
5. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры/ Под ред. В.М. Смолевского. – Изд. 3-е. перераб., доп. – М: Физкультура и спорт, 2007. – 336с.
6. Гирт Л. Кикбоксинг. Средство развития физической культуры и спортивное боевое искусство. – Изд. испр. и доп./Пер. с нем. – Ростов н/Д; Феникс, 2010. – 96с.
7. Гладырев В.В. Гимнастика. Учебно-методическое пособие. – М., ЦС Динамо., 2011. - 32с.
8. Головихин Е.В., Миткевич А.Г. Учебная программа для образовательных учреждений по кикбоксингу. - Москва, 2010.
9. Головихин Е.В., Степанов С.В. Учебно-методическое пособие «Особенности организации учебно-образовательного процесса и построения тренировок со спортсменами высокого класса в полноконтактных видах кикбоксинга». Ульяновск, 2010. - 168с.
10. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Б.Р. Голощапов. – 10-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 320с.
11. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: 1996.
12. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебник для студ. учреждений высш. образования / Ю.Д.Железняк, П.К.Петров. – 7-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 288с.
13. Заяшников С.И. Тайский бокс. Учебно-методическое пособие. – 4-е изд., испр. и доп. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2014. - 272с.
14. Иванов А.Л. Кикбоксинг. Учебное пособие. К.: "Air Land". - 2014. - 310с.
15. Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие / Э.Б. Кайнова. – М.: ИД «ФОРУМ»:ИНФРА-М, 2014 – 208с.

16. Клещев В.Н. Кикбоксинг: Учебник для вузов. - М.: Академический проект, 2016. 288с.
17. Камалетдинов Р.Р. Идущим дорогой через ринг. Учебное пособие. – М.: «ИНСАН», 2010, - 288с.
18. Камалетдинов Р.Р. Уго величество удар. Учебное пособие для тренеров и боксеров-разрядников. – М.: Терра. Спорт., 2009, - 78с.
19. Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта: учебник для студ. учреждений высш. образования / В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – 3-е изд. перераб. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 304с.
20. Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО: учеб. пособие для общеобразовательных организаций / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2016. – 128с.
21. Литтл Д. Брюс Ли: Искусство выражения человеческого тела./Пер. с англ. А.К. Курчаков. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2010, - 384с.
22. Макеева А.Г. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 5-6 классы / А.Г. Макеева. – М.: Просвещение, 2013. – 63с.
23. Мокеев Г.И., Шестаков К.В. Кикбоксинг: теория и практика предсоревновательной тренировки: учебное пособие / Г.И. Мокеев, К.В. Шестаков, Уфимск. гос. авиац. техн. ун-т. – Уфа: УГАТУ, 2010 – 152с.
24. Мокеев Г.И., Шестаков К.В. Бокс: эффективность предсоревновательной тренировки: учебное пособие/ Г.И. Мокеев, К.В. Шестаков, Уфимск. гос. авиац. техн. ун-т. – Уфа: Печатный дом, 2013. - 201с.
25. Никоноров Б.Н. Методические рекомендации по обучению боксеров-новичков. Учебно-методическое пособие. - М.: ВТИИ. 2009. – 64с.
26. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс: обучение и тренировка. Учебное пособие. – Киев.: Олимпийская литература. – 2011. – 239с.
27. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации / авт.-сост. А.Н. Каинов. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2014. – 167с.
28. Ралько В. Сила воли /Василий Ралько.- Ростов н/Д:Феникс,2015.-269с
29. Синяков А.Ф. Самоконтроль физкультурника. – М.: Знание, 2011. – 96с.
30. Система непрерывного физического воспитания как условие адаптации, развития личности, формирования здорового образа жизни: учеб. пособие /Э.М. Казин, Н.Э. Касаткина, О.Г. Красношлыкова и др.: отв. ред.: Э.М. Казин, Н.В. Коваленко. – М.: Издательство «Омега-Л», 2013. - 435с.

31. Филимонов В.И., Нигмедзянов Р.А. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой – М.: «ИНСАН», 2009. – 416с.
32. Физическая рекреация: учебник для студ. учреждений высш. образования/Г.П. Виноградов, Е.А. Ивченко, Е.В. Ивченко и др.; под ред. Г.П. Виноградова, Е.А. Ивченко, - М.: Издательский центр «Академия», 2015. – 240с.
33. Физическая культура. 2-4 классы: уроки двигательной активности / авт.-сост. Е.М. Елизарова. – Волгоград : Учитель, 2014. – 95с.
34. Харлампиев А.Г., Гетье А.Ф., Градополов К.В. Бокс – благородное искусство самозащиты/ А.Г. Харлампиев, А.Ф. Гетье, К.В. Градополов. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2015. – 512с.
35. Щитов В.К. Кикбоксинг. Тренировки для начинающих. - Ростов н/Д: "Феникс", 2004. – 416с.
36. Щитов В. Современный кикбоксинг /Валерий Щитов. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. - 544 с.

ИНСТРУКЦИЯ № ____

по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по кикбоксингу

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

- 1.1. К проведению учебно-тренировочного занятия по кикбоксингу допускается тренер-преподаватель, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.
- 1.2. Опасные факторы:
 - травмы при несоблюдении правил по кикбоксингу;
 - травмы при выполнении упражнений на влажной поверхности;
 - наличие посторонних предметов в зале и на ринге.
- 1.3. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
- 1.4. Правильная организация и проведение тренировочных занятий.
- 1.5. Последовательное и прочное освоение воспитанниками технико-тактических действий и защитных приемов.
- 1.6. После проведения учебно-тренировочных занятий по боксу принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

- 2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий.
- 2.3. Стены спортивного зала должны быть ровными, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков и т.п.)
- 2.4. Проверить исправность ринга, спортивного инвентаря, одежды и обуви воспитанников.
- 2.5. Ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время учебно-тренировочного занятия.
- 2.6. Проверить наличие необходимых защитных приспособлений: капа, шлема, бандажа, щитков, перчаток.
- 2.7. Проверить состояние здоровья воспитанников перед тренировкой.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

- 3.1. Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.
- 3.2. Не выполнять технических действий и не проводить спарринг без тренера-преподавателя.
- 3.3. Не выполнять технических действий без самостраховки.
- 3.4. Правильное бинтование рук и применение защитных приспособлений.
- 3.5. Правильный подбор спарринг партнеров.
- 3.6. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений. Соблюдать дисциплину на занятиях.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

- 4.1. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать воспитанников из спортивного зала и сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.
- 4.2. При получении учащимися травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ЗАНЯТИЙ

- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Снять спортивную одежду и спортивную обувь.
- 5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

План-конспект учебно-тренировочного занятия по кикбоксингу

Группа: _____

Тема: _____

Задачи:

1. _____

2. _____

3. _____

Тип

урока: _____

Метод

проведения: _____

Место

проведения: _____

Инвентарь: _____

Время проведения: _____

№/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
1	<u>Подготовительная часть:</u>		
2	<u>Основная часть:</u>		
3	<u>Заключительная часть:</u>		

Примерный план-график
группа СО
сентябрь _____ г.

№ п/п	Учебный материал	№ уроков												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
I	Технико-тактические действия													
1	Положение кулака.	+	+	+	+	+	+	+						
2	Учебная стойка.	+	+	+	+	+	+	+						
3	Передвижения в учебной стойке.	+	+	+	+	+	+	+						
4	Имитация прямых ударов в учебной стойке.	+	+	+	+	+	+	+						
5	Боевая стойка.								+	+	+	+	+	+
6	Упражнения в боевой стойке.								+	+	+	+	+	+
7	Техника передвижения.								+	+	+	+	+	+
8	Защита подставкой.								+	+	+	+	+	+
9	Изучение прямых ударов в боевой стойке.								+	+	+	+	+	+
10	Боевые дистанции.	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
11	Защита сведением рук.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
12	Одиночные прямые удары в голову и защиты от них.													
13	Прямые удары в туловище и защиты подставкой.													
14	Защиты отбивами.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
15	Совершенствование техники прямых ударов и защит в перчатках.													
16	Защиты отклонами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
17	Контратаки одиночными ударами												+	+
18	Повторные и двойные удары в голову и туловище.												+	+
19	Финты и ложные действия.								+	+	+	+	+	+
20	Комбинации из трех-четырех прямых ударов.												+	+
21	Защиты уходом и отходом.												+	+
22	Защита «сайдстеп».												+	+
23	Условные бои.								+	+	+	+	+	+
24	Защиты уклонами.												+	+
25	Контратаки двойными ударами.													
26	Контратаки сериями ударов.													
27	Удары снизу и защиты от них.	+	+	+	+	+	+	+						
28	Комбинации из ударов снизу.													
29	Удары сбоку и защиты от них.	+	+	+	+	+	+	+						
30	Комбинации из ударов снизу и сбоку.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
31	Комбинации из прямых ударов и ударов сбоку; защиты от них													
32	Вольные бои и спарринги													
II	ОФП													
1	Общеразвивающие упражнения в движении и на месте.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Растягивание.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Упражнение на расслабление	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Упражнения с набивным мячом.								+	+	+	+	+	+
5	Упражнения с отягощениями.	+	+	+	+	+	+	+	+					
6	Упражнения с теннисными мячами.		+		+		+		+		+		+	
7	Атлетическая гимнастика.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Эстафеты и подвижные игры.	+		+		+		+		+		+		+
III	Избранный вид спорта													
1	Упражнение в ударах по боксёрским снарядам	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Упражнение со скакалкой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Бой с тенью	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Имитация боевых действий	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
IV	Теория													
1	Физическая культура и спорт в России. История развития кикбоксинга.	+		+		+		+	+	+	+	+		+
V	Контрольные нормативы													
1	Контрольные нормативы,	+	+	+	+	+								

