

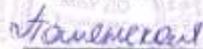
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ г. УЛЬЯНОВСКА  
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА № 2»**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 31 августа 2021 г.  
Протокол №3

Утверждаю

И.о. директора МБУ ДО г.Ульяновска

«ЦДТ№2»

 Л.Р. Полянская

Приказ №416-1 от 31 августа 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«КИКБОКСИНГ»**

**ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ**

Объединение «Кикбоксинг»

Возраст обучающихся: 13 - 18 лет

Срок реализации: 3 года

Программа разработана:

Долговым Сергеем Валерьевичем,

педагог дополнительного образования

высшая квалификационная категория

Курбала Максимом Николаевичем,

Первая квалификационная категория

**г. Ульяновск, 2021**

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы.....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы... ..	5
1.3 Содержание программы... ..	7
1.4 Планируемые результаты... ..	21
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	23
2.1 Календарный учебный график.....	23
2.2 Условия реализации программы... ..	65
2.3 Формы аттестации.....	66
2.4 Оценочные материалы... ..	67
2.5 Методические материалы... ..	70
2.6 Список литературы... ..	76

# **1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы**

## **1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «**Кикбоксинг**» разработана для предоставления образовательных услуг обучающимся среднего и старшего школьного возраста (13-18 лет) в условиях МБУ ДО г.Ульяновска «ЦДТ №2».

Дополнительная общеразвивающая программа «**Кикбоксинг**» **физкультурно-спортивной направленности.**

Уровень программы: **продвинутый.** Рассчитана на обучающихся, прошедших обучение по программе базового уровня.

**Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ от 30 сентября 2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196»;
5. Письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 №09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)");
6. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
7. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года №816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных

программ»

9. Методическими рекомендациями Минпросвещения России от 20.03.2020 по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;

10. Устав МБУ ДО г. Ульяновска «ЦДТ № 2»;

11. Локальные нормативные акты Учреждения.

**Актуальность** программы обусловлена:

развитием и совершенствованием физических качеств и двигательных способностей спортсмена, совершенствование физической подготовленности и физического развития посредством занятий и участия в региональных и всероссийских соревнованиях по кикбоксинг. Программа включает в себя профориентационный компонент.

**Отличительной особенностью программы** является то, что уровень требований к спортсменам, их круг могут в значительной степени изменяться в зависимости от того, в каком виде программы соревнований специализируется спортсмен. Наиболее жесткие дисциплины кикбоксинга - фулл-контакт и лоу-кик; менее жесткие - лайт-контакт и семи - контакт; наконец, в соревнованиях по сольным композициям оценивается лишь чистота исполнения элементов техники, музыкальность, сложность исполняемых элементов и т. д.

**Инновационность:** программа предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) разделам в рамках содержательно-тематического направления программы. Также предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к околопрофессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

**Дополнительность:** дополнительная общеразвивающая программа «Кикбоксинг» предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, продвинутую сложность предлагаемую для освоения содержания программы – освоение профессиональных техник кикбоксинга и дополняется уроки по физической культуре в школе, включает профессиональный компонент.

**Адресат программы.**

Программа предназначена для проведения занятий с обучающимися 13-18 лет.

Этот возраст характеризуется следующими особенностями:

Это группы, в которых обучаются спортсмены, выполнившие спортивные разряды:

первый взрослый, кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Ведётся работа с мастерами спорта, мастерами спорта международного класса, Заслуженными мастерами спорта.

**Объем программы.** Данная программа обучения рассчитана на 216 часов в год – 1 год обучения (13-16 лет), 216 часов – 2 год обучения (14-18 лет), необходимых для освоения программы. Всего 432 часа на весь период обучения.

#### **Формы обучения и виды занятий**

Программа рассчитана на очную форму обучения.

Обучаются таким навыкам и способам атаки, как ложная и комбинированная. Оборонительная тактика дополняется активными действиями, которых борец достигает правильными представлениями о «биомеханическом анализе» тактико-технических передвижений и физического потенциала соперника. Нарбатываются умения и навыки использования контрприемов.

Теоретическая и соревновательная подготовка, с дополнениями ранее изученных тем, располагают получению обучающимися знаний о положениях и формах организации и проведения соревнований по борьбе на поясах, формированию у них умений и навыков судейства в роли помощников судей.

Обучение в объединении очное, групповое.

**Срок реализации программы:** 2 года обучения.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 3 раза в неделю, продолжительностью 2 астрономических часа (45 минут занятие, 15 мин – перерыв, 45 минут занятие, 15 мин - перерыв).

Количество обучающихся в группе составляет 15 человек.

Зачисление в объединение осуществляется на основании заявления от родителей (законных представителей).

## **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель первого года обучения** – оптимизация физического и духовного развития спортсмена для достижения высокого спортивного результата.

**Задачи первого года обучения:**

**Образовательные:**

- совершенствование методики спортивной тренировки;

- повышение базовых знаний научно-практического характера;
- повышение уровня технической и тактической подготовок.

***Развивающие:***

- овладение стойкой передвижениями на ближней дистанции;
- овладение техникой ударов руками и ногами на ближней дистанции;
- овладение техникой защиты в ближнем бою;
- формирование навыка ведения поединка на ближней дистанции;
- формирование навыка вхождения на ближнюю дистанцию и выхода из неё;
- развитие интеллектуальных качеств;
- совершенствование морально-волевых качеств.

***Воспитательные:***

- воспитание наблюдательности, быстроты мышления (умение принимать мгновенные решения);
- воспитание настойчивости в достижении цели, стремления к лидерству;
- воспитание отзывчивости, способности сопереживать.

**Цель 2 – года обучения:** сохранение уровня работоспособности для достижения высокого стабильного спортивного результата. Включение в группы ВСМ – звание мастер спорта и выше.

**Задачи 2 – года обучения:**

***Образовательные:***

- поддержка высокого уровня физической работоспособности;

***Развивающие:***

- овладение стойкой передвижениями на ближней дистанции;
- овладение техникой ударов руками и ногами на ближней дистанции;
- овладение техникой защиты в ближнем бою;
- формирование навыка ведения поединка на ближней дистанции;

***Воспитательные:***

- воспитание наблюдательности, быстроты мышления (умение принимать мгновенные решения);
- воспитание настойчивости в достижении цели, стремления к лидерству;

- воспитание отзывчивости, способности сопереживать.

**Цель 3 – года обучения:** Совершенствование технических навыков для достижения высокого стабильного спортивного результата. Включение в группы ВСМ – звание мастер спорта и выше.

**Задачи 3 – года обучения:**

***Образовательные:***

- поддержка высокого уровня физической работоспособности;

***Развивающие:***

- формирование навыка вхождения на ближнюю дистанцию и выхода из неё;
- совершенствование технико-тактической подготовки;
- совершенствование специальных психических чувств (чувство дистанции, чувство удара, чувство соперника, чувство положения тела в пространстве и др.).

***Воспитательные:***

- воспитание наблюдательности, быстроты мышления (умение принимать мгновенные решения);
- воспитание настойчивости в достижении цели, стремления к лидерству;

- воспитание отзывчивости, способности сопереживать

### 1.3

## Содержание программы

Учебный план 1-ый год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Введение (2 часа)</b>				
	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие о самоконтроле. Охрана труда и техника безопасности при проведении занятий по кикбоксингу	1	1		Опрос, входная диагностика.
	Диагностика. Основные сведения о единой спортивной классификации. Юношеские разряды по кик-боксингу,	1		1	
	<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка (8 часов)</b>				
	Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России и в нашем регионе. История развития кикбоксинга.	2	2		Опрос, текущий контроль.
	Краткие сведения о строении и функциях организма Гигиенические знания и навыки Врачебный контроль, самоконтроль	4	4		
	Психологическая, волевая подготовка кик-боксера. Морально-волевой облик спортсмена.	2	2		
	<b>2. Раздел 2. Общая физическая подготовка (24 часа)</b>				
	Виды строевых упражнений.	4		4	самостоятель ная и практическая работа на занятии,
	Виды упражнений на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения.	6		6	
	Упражнения в самостраховке и страховке партнера.	6		6	

	Лыжная подготовка, плавание.	4		4	соревнования
	Соревнования	4		4	
<b>3.</b>	<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка (34 часа)</b>				
	Методы организации занимающихся при разучивании технических действий кик-боксёров.	10		10	самостоятельная и практическая работа, диагностика.
	Методические приемы обучения основным положениям и движениям	10		10	
	Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.	10		10	
	Соревнования	4		4	
<b>4</b>	<b>Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка (130 часов)</b>				
	Боевая стойка, подготовительные (Финтовые) действия удары, защиты, передвижения.	4		4	соревнование, опрос, практическая работа на занятии.
	Основные тактические приёмы ближнего боя:	12		12	
	- атака;	12		12	
	- контратака;	12		12	
	- защиты;	12		12	
	- Финтовые удары;	12		12	
	- Финтовые движения туловища;	10		12	
	- манёврнные шаги;			10	
	Соревнования	10		10	
<b>5</b>	<b>Раздел 5. Судейская подготовка (14 часов)</b>				
	Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий.	2		2	условные и вольные бои, опрос, практическая работа.
	Спортивная терминология. Правила	2		2	
	Судейская терминология, жесты. Определение победителей.	4		4	
	Соревнования	6		6	
<b>6</b>	<b>Итоговое занятие (4 часа)</b>				
	Итоговое занятие. Итоговая диагностика	4		4	соревнования, итоговый контроль

<b>Итого часов:</b>	<b>216 часов</b>
---------------------	------------------

Учебный план 2-ой год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Введение (2 часа)</b>				
	Понятие о методах высшего спортивного мастерства. Укрепление и сохранение здоровья. Дневник самоконтроля, его содержание и ведение. Диагностика. Понятие «пик формы, спад, подъем»: выполнения.	2	1	1	Опрос, входная диагностика.
	Охрана труда и техники безопасности при проведении занятий по кикбоксингу.	2	2		
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Развитие высшего спортивного мастерства (40 часов)</b>				
	Развитие интеллектуальных качеств	10		10	самостоятель ная и практическая работа на
	Совершенствование морально-волевых	6		6	
	Повышение базовых знаний научно-практического характера	14		14	
	Развитие интеллектуальных качеств	10		10	
<b>3.</b>	<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка (30 часов)</b>				
	Методы организации занимающихся при разучивании технических действий кикбоксёров.	8		8	самостоятель ная и практическая работа, диагностика.
	Методические приемы обучения основным положениям и движениям кикбоксёра	10		10	
	Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.	10		10	

	Соревнования	2		2		
<b>4</b>	<b>Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка (114 часов)</b>					
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Защиты от прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения.</li> <li>• Совершенствование двойных и серийных ударов и защита от них.</li> <li>• Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере.</li> <li>• Ренировка с соперником ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции.</li> <li>• Техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции. Техника ухода и выхода из нее.</li> <li>• Техника и тактика ведения боя в контратакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с легким соперником, с тяжёлым соперником).</li> <li>• Техника и тактика ведения боя в контратакующей манере. Удары на пережение.</li> <li>• Техника и тактика ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке.</li> <li>• Техника и тактика ведения боя с соперником, выступающим в контратакующей манере.</li> <li>• Техника и тактика ведения боя с агрессивным соперником.</li> <li>• Техника и тактика ведения боя с универсальным соперником.</li> </ul>	10		10	соревнование, опрос, практическая работа на занятии.	
		10		10		
		10		10		
		10		10		
		10		10		
		10		10		
		10		10		
		12		12		
		12		12		
		10		10		
		10		10		
	Соревнования	10		10		
<b>5</b>	<b>Раздел 5. Судейская подготовка (24 часа)</b>					

	Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий.	4		4	условные и вольные бои, опрос, практическая работа.
	Судейская терминология, жесты. Определение победителей.				
	Соревнования	16		16	
<b>6</b>	<b>Итоговое занятие (4 часа)</b>				
	Итоговое занятие. Итоговая диагностика	4		4	соревнования, итоговый контроль
<b>Итого часов:</b>		<b>216 часов</b>			

### Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Введение (2 часа)</b>				
	Понятие о методах высшего спортивного мастерства. Укрепление и сохранение здоровья. Дневник самоконтроля, его содержание и ведение. Диагностика. Понятие «пик формы, спад, подъем»: выполнения.	2	1	1	Опрос, входная диагностика.
	Охрана труда и техники безопасности при проведении занятий по кикбоксингу.	2	2		
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Развитие высшего спортивного мастерства (40 часов)</b>				
	Развитие интеллектуальных качеств	10		10	самостоятельная и практическая работа на
	Совершенствование морально-волевых	6		6	
	Повышение базовых знаний научно-практического характера	14		14	
	Развитие интеллектуальных качеств	10		10	
<b>3.</b>	<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка (30 часов)</b>				
	Методы организации занимающихся при разучивании технических действий кикбоксёров.	8		8	самостоятельная и практическая работа, диагностика.
	Методические приемы обучения основным положениям и движениям кикбоксёра	10		10	

	Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.	10		10
--	---	----	--	----

## Содержание учебного плана

### Первый год обучения

#### Введение (2 часа)

##### Занятия 1.

##### **Теория:**

Ознакомление с целью и задачами программы. Предупреждение травматизма на тренировках и соревнованиях. Инструкция по охране труда при проведении занятий по кикбоксингу. Правила пожарной безопасности при проведении занятий с обучающимися.

**Практика:** просмотр видеоматериалов; тренинг на общение.

**Формы контроля, проверки усвоения ЗУН:** опрос.

#### Диагностика

##### Занятия 2,108.

**Теория:** основные сведения о сдаче контрольных нормативов, технические основы выполнения нормативов.

##### **Практика.**

Сдача беговых нормативов на скорость и скоростную выносливость.

Сдача специализированных тестов с направленностью на кик-боксинг.

**Формы контроля, проверки усвоения ЗУН:** соревнования, текущий контроль.

### Раздел 1. Теоретическая подготовка

#### **Теория.**

##### **1. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России и в нашем регионе.**

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Принципы физической подготовки кик-боксера. Международные связи спортсменов. Успехи спортсменов Ульяновска и кик-боксеров России на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу. Перспективы развития единоборств в родном городе, регионе, России.

##### **2.История развития кикбоксинга.**

История зарождения кикбоксинга в мире, России, родном городе. Первые соревнования кик-боксеров в России, родном городе. Международные соревнования кик-боксеров с участием Российских спортсменов. Кик-боксинг на международном уровне. Успехи Российских,

местных кик-боксеров и единоборцев на чемпионатах Европы, Мира.

Кикбоксинг и успехи кик-боксеров и единоборцев родного города.

### **3.Краткие сведения о строении и функциях организма**

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения. Нервная система.

### **4.Гигиенические знания и навыки**

Гигиена – отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

### **5.Врачебный контроль, самоконтроль**

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля, вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности. Самоконтроль за состоянием организма. Ведение дневников самоконтроля.

### **6.Психологическая, волевая подготовка кик-боксера.**

#### **Морально-волевой облик спортсмена.**

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий кикбоксингом: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма и ответственности, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена – кик-боксера. Спортивная часть. Спортивная злость. Культура и интересы кик-боксера. Развитие личности спортсмена. Формирование интеллектуальных и эмоциональных качеств. Положительные примеры ведущих спортсменов в спорте, учёбе и жизни.

**Практика:** умение распознавать методов спортивной тренировки; диагностика; тренинг на общение.

**Формы контроля, проверка усвоения ЗУН:** опрос, диагностика.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)**

### **Теория.**

Виды строевых упражнений. Виды упражнений на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание. Спортивная одежда кик-боксера и уход за ней.

### **Практика:**

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег по песку, бег под гору и гору. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками; комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание, ныряние.

**Форма контроля, проверки усвоения ЗУН:** самостоятельная и практическая работа на занятии, соревнования.

## **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

### **Теория:**

• **Методы организации занимающихся при разучивании технических действий кик-боксёров.**

- Организация занимающихся без партнера в одно-шереножном строю.
- Организация занимающихся без партнера в двух шереножном строю.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Условный бой, имитационные упражнения.
- Тренировка на снарядах. Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах. Тренировка силы и точности удара на макиварах.

- Бой по заданию.
- Спарринг.

• **Методические приемы обучения основным положениям и движениям кик-боксёра**

- Изучение и совершенствование стоек кик-боксёра.
- Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.
- Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий.

- Боевая стойка кик-боксёра.
- Передвижение с выполнением программной техники.
- Боевые дистанции. Изменение дистанций по заданию тренера.
- **Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.**
- Обучение ударам и простым атакам.
- Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
- Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
- Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.
- Защитные действия, с изменением дистанций.
- Контрудары. Контратаки.

СФП как основной развивающий фактор совершенствования функциональных возможностей

кик-боксеров средства и методы развития силы быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

### **Практика:**

Специальные упражнения для развития быстроты, скоростной силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, гириями, штангой, на мешке.

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

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах.

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

Специальные упражнения для развития точности движений.

Боевая стойка кик-боксеры:

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

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю дистанции.

Методические приемы обучения технике ударов, защит, контрударов.

Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука.

Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам из двух, трёх ударов.

Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия при перемещениях вперед, сторону, назад. Обучение защитным действиям в

усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.

**Форма контроля, проверка усвоения ЗУН:** самостоятельная и практическая работа, диагностика.

#### **Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка**

##### **Теория:**

Боевая стойка; подготовительные (финтовые) действия удары, защиты, передвижения.

Основные тактические приёмы ближнего боя: атака, контратака, защита, активная защита, Финтовые удары, Финтовые движения туловища, манёвренные шаги вправо, влево, вперед, назад и в промежуточных направлениях, занятие руками внутреннего положения в позиции противника, мимика, вход на ближнюю дистанцию и выход из неё, выход из угла и от канатов ринга.

##### **Практика:**

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов на дальней, средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.

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. Защита от ударов ногами в верхний уровень.

**Форма контроля, проверки усвоения ЗУН:** соревнования, опрос, условные и вольные бои, практическая работа на занятии.

#### **Раздел 5. Судейская практика.**

##### **Теория.**

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

##### **Практика.**

Проведение подготовительной части занятия. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Анализ действий спортсменов в соревновательной практике. Судейство соревнований в качестве бокового судьи, рефери, судьи при участниках, хронометриста. Выступления с докладами на спортивные и оздоровительные темы. Изучение и анализ спортивной и методической литературы.

## Второй год обучения

### Введение

#### Теория:

Ознакомление с целью и задачами программы. Предупреждение травматизма на тренировках и соревнованиях. Инструкция по охране труда при проведении занятий по кикбоксингу. Правила пожарной безопасности при проведении занятий с обучающимися.

**Практика:** просмотр видеоматериалов; тренинг на общение.

**Формы контроля, проверки усвоения ЗУН:** опрос.

### Диагностика

**Теория:** основные сведения о сдаче контрольных нормативов, технические основы выполнения нормативов.

#### Практика.

Сдача беговых нормативов на скорость и скоростную выносливость.

Сдача специализированных тестов с направленностью на кик-боксинг.

**Формы контроля, проверки усвоения ЗУН:** соревнования, текущий контроль.

## Раздел 2. Развитие высшего спортивного мастерства (30 часов).

#### Теория.

Виды строевых упражнений. Виды упражнений на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание. Спортивная одежда кик-боксера и уход за ней.

**Практика:** упражнения по общей физической подготовке:

- Строевые упражнения. Построения, перемещения.
- Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.
- Упражнения на равновесие и точность движений.
- Упражнения для развития быстроты.
- Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.
- Упражнения для развития равновесия.
- Упражнения с гимнастической палкой.
- Упражнения на формирование правильной осанки.
- Лазание, перелазание, переползание.
- Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения с отягощениями.
- Упражнения с сопротивлением.

- Упражнения с грузом.
- Упражнения для укрепления положения "моста".
- Упражнения на скорость.
- Упражнения на выносливость.
- Легкоатлетические упражнения
- Спортивные и подвижные игры.
- Плавание.
- Лыжи.

**Форма контроля, проверки усвоения ЗУН:** самостоятельная и практическая работа на занятии, соревнования.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

**Теория: Методы организации занимающихся при разучивании технических действий кик-боксёров.**

- Организация занимающихся без партнера в одно-шереножном строю.
- Организация занимающихся без партнера в двух шереножном строю.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Условный бой, имитационные упражнения.
- Тренировка на снарядах. Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах. Тренировка силы и точности удара на макиварах.

- Бой по заданию.
- Спарринг.

• **Методические приемы обучения основным положениям и движениям кик-боксёра**

- Изучение и совершенствование стоек кикбоксёра.
- Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.
- Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий.
- Боевая стойка кикбоксёра.
- Передвижение с выполнением программной техники.
- Боевые дистанции. Изменение дистанций по заданию тренера.

**Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.**

- Обучение ударам и простым атакам.
- Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
- Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-

рука).

- Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.
- Защитные действия, с изменением дистанций.
- Контрудары. Контратаки.

СФП как основной развивающий фактор совершенствования функциональных возможностей

кик-боксеров средства и методы развития силы быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

**Практика:** упражнения по специальной физической подготовке:

Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке, на лапах, на макиварах.

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

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах.

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

Боевая стойка кик-боккера:

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

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю, ближнюю дистанции.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука.

Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам одиночными ударами.

Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.

**Форма контроля, проверка усвоения ЗУН:** самостоятельная и практическая работа, диагностика.

### **Теория:**

- 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.
- 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.
  - Техника и тактика ведения боя с универсальным соперником.

### **Практика:**

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на дальней, средней дистанциях: боковых и круговых ударов руками и ногами по корпусу и в голову. Техника ударов снизу коленями, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний, средний и нижний уровни.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и круговых 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. Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.

**Форма контроля, проверки усвоения ЗУН:** соревнования, опрос, условные и вольные бои, практическая работа на занятии.

## Раздел 6. Судейская подготовка

### **Теория.**

Обязанности секретаря соревнования. Запрещенные действия и удары. Взвешивание спортсменов. Жеребьевка и составление пар Продолжительность боя. Весовые категории.

### **Практика:**

Проведение на оценку основной части занятия. Проведение разминки. Организация зарядки в условиях спортивно-тренировочного сбора.

Судейство соревнований в качестве арбитра, рефери, бокового судьи, судьи при участниках, хронометриста.

**Форма контроля, проверки освоение ЗУН:** самостоятельная работа, соревнования, опрос.

## Третий год обучения

### **Введение**

#### **Теория:**

Ознакомление с целью и задачами программы. Предупреждение травматизма на тренировках и соревнованиях. Инструкция по охране труда при проведении занятий по кикбоксингу. Правила пожарной безопасности при проведении занятий с обучающимися.

**Практика:** просмотр видеоматериалов; тренинг на общении.

**Формы контроля, проверки усвоения ЗУН:** опрос.

### **Диагностика**

**Теория:** основные сведения о сдаче контрольных нормативов, технические основы выполнения нормативов.

#### **Практика.**

Сдача беговых нормативов на скорость и скоростную выносливость.

Сдача специализированных тестов с направленностью на кик-боксинг.

**Формы контроля, проверки усвоения ЗУН:** соревнования, текущий контроль.

## Раздел 2. Развитие высшего спортивного мастерства (30 часов).

### **Теория.**

Виды строевых упражнений. Виды упражнений на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание. Спортивная одежда кик-боксера и уход за ней.

**Практика:** упражнения по общей физической подготовке:

- Строевые упражнения. Построения, перемещения.
- Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.
- Упражнения на равновесие и точность движений.
- Упражнения для развития быстроты.
- Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.
- Упражнения для развития равновесия.
- Упражнения с гимнастической палкой.
- Упражнения на формирование правильной осанки.
- Лазание, перелазание, переползание.
- Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения с отягощениями.
- Упражнения с сопротивлением.
- Упражнения с грузом.
- Упражнения для укрепления положения "моста".
- Упражнения на скорость.
- Упражнения на выносливость.
- Легкоатлетические упражнения
- Спортивные и подвижные игры.
- Плавание.
- Лыжи.

**Форма контроля, проверки усвоения ЗУН:** самостоятельная и практическая работа на занятии, соревнования.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

**Теория: Методы организации занимающихся при разучивании технических действий кик-боксёров.**

- Организация занимающихся без партнера в одно-шереножном строю.
- Организация занимающихся без партнера в двух шереножном строю.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Условный бой, имитационные упражнения.
- Тренировка на снарядах. Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах. Тренировка силы и точности удара на макиварах.

- Бой по заданию.

- Спарринг.

- **Методические приемы обучения основным положениям и движениям кик-боксёра**

- Изучение и совершенствование стоек кикбоксёра.

- Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.

- Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий.

- Боевая стойка кикбоксёра.

- Передвижение с выполнением программной техники.

- Боевые дистанции. Изменение дистанций по заданию тренера.

- **Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.**

- Обучение ударам и простым атакам.

- Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).

- Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).

- Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.

- Защитные действия, с изменением дистанций.

- Контрудары. Контратаки.

СФП как основной развивающий фактор совершенствования функциональных возможностей

кик-боксеров средства и методы развития силы быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

**Практика:** упражнения по специальной физической подготовке:

Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке, на лапах, на макиварах.

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

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах.

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

Боевая стойка кик-боксера:

Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по

кругу, влево, вправо.

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю, ближнюю дистанции.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука.

Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам одиночными ударами.

Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.

**Форма контроля, проверка усвоения ЗУН:** самостоятельная и практическая работа, диагностика.

#### **Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка**

##### **Теория:**

- 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.
- 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.
- Техника и тактика ведения боя с универсальным соперником.

##### **Практика:**

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов

ногами и руками на дальней, средней дистанциях: боковых и круговых ударов руками и ногами по корпусу и в голову. Техника ударов снизу коленями, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний, средний и нижний уровни.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и круговых 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. Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.

**Форма контроля, проверки усвоения ЗУН:** соревнования, опрос, условные и вольные бои, практическая работа на занятии.

## **Раздел 6. Судейская подготовка**

### **Теория.**

Обязанности секретаря соревнования. Запрещенные действия и удары. Взвешивание спортсменов. Жеребьевка и составление пар. Продолжительность боя. Весовые категории.

### **Практика:**

Проведение на оценку основной части занятия. Проведение разминки. Организация зарядки в условиях спортивно-тренировочного сбора.

Судейство соревнований в качестве арбитра, рефери, бокового судьи, судьи при участниках, хронометриста.

**Форма контроля, проверки освоение ЗУН:** самостоятельная работа, соревнования, опрос.

## **1.4 Планируемые результаты**

### **1-ый год обучения**

#### **Предметные результаты:**

**Обучающиеся должны:**

***Иметь представление:***

- О системе отбора к занятиям.
- Об особенностях подготовки борцов.

***Знать:***

- Основные средства тренировки и методы их применения.
- Виды спортивной тренировки:

- моральная и психологическая подготовка,
- физическая подготовка,
- тактическая подготовка,
- интеллектуальная подготовка.

***Уметь:***

- совершенствовать выполнение приемов защит и контрприемов техники кикбоксинга;

- подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию педагога;

- правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися,

- помогать спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

***Овладеть:***

- Навыками технико -тактических действий в кикбоксинге.

- Выполнения положений соревнований по кикбоксингу

- Участвовать в судействе.

**Метапредметные результаты:**

- овладение техникой ударов руками (снизу);

- овладение техникой ударов ногами (еко разворота, «вертушка», «рубящий»);

- развитие техники защиты;

- формирование навыка поединка на средней дистанции.

**Личностные результаты:**

- развитие наблюдательности, быстроты мышления (умение принимать мгновенные

решения);

- развитие настойчивости в достижении цели, стремления к лидерству;
- развитие отзывчивости

## **2-ой год обучения**

### **Предметные результаты:**

#### ***Иметь представление:***

- о медико - биологических и психологических факторах, определяющих уровень мастерства в избранном виде спорта.
- об организационных основах профессионального спорта.
- теоретический материал в объеме программы.
- задачи текущего и перспективного планирования тренировочного процесса.
- самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей занятия: разминки, основной и заключительной части;

### **Метапредметные результаты:**

- владение стойкой передвижениями на ближней дистанции;
- владение техникой ударов руками и ногами на ближней дистанции;
- владение техникой защиты в ближнем бою;

### **Личностные результаты:**

- развитие наблюдательности, быстроты мышления (умение принимать мгновенные решения);
- активно участвовать учебно - тренировочных занятиях по кикбоксингу;
- активно участвовать в учебно - тренировочных сборах;

## **3ий год обучения**

### **Предметные результаты:**

#### ***Иметь представление:***

- о медико - биологических и психологических факторах, определяющих уровень мастерства в избранном виде спорта.
- об организационных основах профессионального спорта.
- теоретический материал в объеме программы.
- задачи текущего и перспективного планирования тренировочного процесса.
- самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей занятия: разминки, основной и заключительной части;
- проводить тренировочные занятия в группах младшего возраста;

- принимать участие в судействе: в роли судьи, старшего судьи, секретаря в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря;
- выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.
- умением участвовать в соревнованиях в качестве инструктора.

**Метапредметные результаты:**

- владение стойкой передвижениями на ближней дистанции;
- владение техникой ударов руками и ногами на ближней дистанции;
- владение техникой защиты в ближнем бою;
- формирование навыка ведения поединка на ближней дистанции;
- формирование навыка вхождения на ближнюю дистанцию и выхода из неё.

**Личностные результаты:**

- развитие наблюдательности, быстроты мышления (умение принимать мгновенные решения);
- активно участвовать учебно - тренировочных занятиях по кикбоксингу;
- активно участвовать в учебно - тренировочных сборах;

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

### 2.1 Календарный учебный график.

#### 1-ый год обучения

№ п\п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Объяснение, показ	2	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие о самоконтроле. Охрана труда и техника безопасности при проведении занятий по кик-боксингу .	С/Зал МБОУ СШ№45	Опрос, входная диагностика.
2				Объяснение, показ	2	Диагностика. Основные сведения о единой спортивной классификации. Юношеские разряды по кик-боксингу, их	С/Зал МБОУ СШ№45	Опрос, входная диагностика.
3				Объяснение, показ.	2	Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России и в нашем регионе.	С/Зал МБОУ СШ№45	Опрос, текущий контроль.

						История развития кикбоксинга.		
4				Объяснение, показ	2	Краткие сведения о строении и функциях организма Гигиенические знания и навыки Врачебный контроль, самоконтроль	С/Зал МБОУ СШ№45	Опрос, текущий контроль.
5				Объяснение, показ,	2	Краткие сведения о строении и функциях организма Гигиенические знания и навыки Врачебный контроль, самоконтроль	С/Зал МБОУ СШ№45	Опрос, текущий контроль.
6				Объяснение, показ,	2	Психологическая, волевая подготовка кик-боксера. Морально-волевой облик спортсмена.	С/Зал МБОУ СШ№45	Опрос, текущий контроль.
7				Тренировка	2	Виды строевых упражнений.	С/Зал МБОУ СШ№45	самостоятельн ая и практическая работа на занятии, соревнования.
8				Тренировка	2	Виды строевых упражнений.	С/Зал МБОУ	самостоятельн ая и

							СПШ№45	практическая работа на занятии, соревнования.
<b>9</b>				Тренировка	2	Виды упражнений на гимнастических снарядах.	С/Зал МБОУ СПШ№45	самостоятельная и практическая работа на занятии, соревнования.
<b>10</b>				Тренировка	2	Виды упражнений на гимнастических снарядах.	С/Зал МБОУ СПШ№45	самостоятельная и практическая работа на занятии, соревнования.
<b>11</b>				Тренировка	2	Виды упражнений на гимнастических снарядах.	С/Зал МБОУ СПШ№45	самостоятельная и практическая работа на занятии, соревнования.
<b>12</b>				Тренировка	2	Упражнения в самостраховке и страховке	С/Зал МБОУ СПШ№45	самостоятельная и практическая работа на занятии, соревнования
<b>13</b>				Тренировка	2	Упражнения в самостраховке и страховке	С/Зал МБОУ СПШ№45	самостоятельная и практическая работа на занятии, соревнования
<b>14</b>				Тренировка	2	Упражнения в	С/Зал	самостоятельная

						самоохране и охране	МБОУ СШ№45	ая и прак- тическая работа на занятии, соревнования
<b>15</b>				Тренировка	2	Лыжная подготовка, плавание.	С/Зал МБОУ СШ№45	самостоятельн ая и прак- тическая работа на занятии, соревнования
<b>16</b>				Тренировка	2	Лыжная подготовка, плавание.	С/Зал МБОУ СШ№45	самостоятельн ая и прак- тическая работа на занятии, соревнования
<b>17</b>				Соревнования	2	Соревнования	С/Зал МБОУ СШ№45	самостоятельн ая и прак- тическая работа на занятии, соревнования
<b>18</b>				Соревнования	2	Соревнования	С/Зал МБОУ СШ№45	самостоятельн ая и прак- тическая работа на занятии, соревнования
<b>19</b>				Тренировка	2	Методы организации занимающихся при разучивании технических	С/Зал МБОУ СШ№45	самостоятельн ая и практическая работа, диагностика.

						действий кик-боксёров.		
20				Тренировка	2	Методы организации занимающихся при разучивании технических действий кик-боксёров.	С/Зал МБОУ СШ№45	самостоятельная и практическая работа, диагностика.
21				Тренировка	2	Методы организации занимающихся при разучивании технических действий кик-боксёров.	С/Зал МБОУ СШ№45	самостоятельная и практическая работа, диагностика.
22				Соревнования	2	Методы организации занимающихся при разучивании технических действий кик-боксёров.	С/Зал МБОУ СШ№45	самостоятельная и практическая работа, диагностика.
23				Соревнования	2	Методические приемы обучения основным положениям и движениям кик-боксёра	С/Зал МБОУ СШ№45	самостоятельная и практическая работа, диагностика.

24				Соревнования	2	Методические приемы обучения основным положениям и движениям кик-боксёра	С/Зал МБОУ СШ№45	самостоятельная и практическая работа, диагностика.
25				Соревнования	2	Методические приемы обучения основным положениям и движениям кик-боксёра	С/Зал МБОУ СШ№45	самостоятельная и практическая работа, диагностика.
26				Объяснение, показ. Тренировка	2	Методические приемы обучения основным положениям и движениям кик-боксёра	С/Зал МБОУ СШ№45	самостоятельная и практическая работа, диагностика.
27				Объяснение, показ. тренировка	2	Методические приемы обучения основным положениям и движениям кик-боксёра	С/Зал МБОУ СШ№45	самостоятельная и практическая работа, диагностика.
28				Соревнования	2	Соревнования	С/Зал МБОУ СШ№45	самостоятельная и практическая работа, диагностика.
29				Объяснение,	2	Методические	С/Зал	самостоятельная

				показ. тренировка		приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.	МБОУ СШ№45	ая и практическая работа, диагностика.
<b>30</b>				Объяснение, показ. тренировка	2	Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.	С/Зал МБОУ СШ№45	самостоятельн ая и практическая работа, диагностика.
31				Объяснение, показ. тренировка	2	Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.	С/Зал МБОУ СШ№45	самостоятельн ая и практическая работа, диагностика.
<b>32</b>				Объяснение, показ. тренировка	2	Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.	С/Зал МБОУ СШ№45	самостоятельн ая и практическая работа, диагностика.
<b>33</b>				Объяснение, показ. тренировка	2	Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.	С/Зал МБОУ СШ№45	самостоятельн ая и практическая работа, диагностика.
<b>35</b>				Объяснение, показ. тренировка	2	Боевая стойка, подготовительные (Финтовые) действия удары, защиты, передвижения.	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнование, опрос, практическая работа на занятии.

36				Объяснение, показ. тренировка	2	Боевая стойка, подготовительные (Финтовые) действия удары, защиты, передвижения.	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнование, опрос, практическая работа на занятии.
37				Объяснение, показ. тренировка	2	Основные тактические приёмы ближнего боя: - атака;	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнование, опрос, практическая работа на занятии.
38				Объяснение, показ. тренировка	2	Основные тактические приёмы ближнего боя: - атака;	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнование, опрос, практическая работа на занятии.
39				Объяснение, показ. тренировка	2	Основные тактические приёмы ближнего боя: - атака;	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнование, опрос, практическая работа на занятии.
40				Объяснение, показ. тренировка	2	Основные тактические приёмы ближнего боя: - атака;	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнование, опрос, практическая работа на занятии.
41				Объяснение, показ. тренировка	2	Основные тактические приёмы ближнего боя: - атака;	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнование, опрос, практическая работа на занятии.
42				Тренировка	2	Основные тактические приёмы ближнего боя:	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнование, опрос, практическая работа на

						- атака;		занятия.
43				Тренировка	2	контратака;	С/Зал МБОУ СПШ№45	соревнование, опрос, практическая работа на занятия.
44				Тренировка	2	контратака;	С/Зал МБОУ СПШ№45	соревнование, опрос, практическая работа на занятия.
45				Тренировка	2	контратака;	С/Зал МБОУ СПШ№45	соревнование, опрос, практическая работа на занятия.
46				Тренировка	2	контратака;	С/Зал МБОУ СПШ№45	соревнование, опрос, практическая работа на занятия.
47				Тренировка	2	контратака;	С/Зал МБОУ СПШ№45	соревнование, опрос, практическая работа на занятия.
48				Тренировка	2	контратака;	С/Зал МБОУ СПШ№45	соревнование, опрос, практическая работа на занятия.
49				Соревнования	2	Соревнования	С/Зал МБОУ СПШ№45	соревнование, опрос, практическая

								работа на занятии.
<b>50</b>				Тренировка	2	Защиты	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнование, опрос, практическая работа на занятии.
<b>51</b>				Тренировка	2	Защиты	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнование, опрос, практическая работа на занятии.
<b>52</b>				Тренировка	2	Защиты	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнование, опрос, практическая работа на занятии.
<b>53</b>				Тренировка	2	Защиты	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнование, опрос, практическая работа на занятии.
<b>54</b>				Тренировка	2	Защиты	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнование, опрос, практическая работа на занятии.
				Тренировка	2	Защиты	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнование, опрос, практическая работа на занятии.
<b>56</b>				Тренировка	2	Финтовые удары;	С/Зал МБОУ	соревнование, опрос,

							СПШ№45	практическая работа на занятии.
57				Тренировка	2	Финтовые удары;	С/Зал МБОУ СПШ№45	соревнование, опрос, практическая работа на занятии.
58				Тренировка	2	Финтовые удары;	С/Зал МБОУ СПШ№45	соревнование, опрос, практическая работа на занятии.
59				Тренировка	2	Финтовые удары;	С/Зал МБОУ СПШ№45	соревнование, опрос, практическая работа на занятии.
60				Тренировка	2	Финтовые удары;	С/Зал МБОУ СПШ№45	соревнование, опрос, практическая работа на занятии.
61				Тренировка	2	Финтовые удары;	С/Зал МБОУ СПШ№45	соревнование, опрос, практическая работа на занятии.
62				Соревнования	2	Соревнования	С/Зал МБОУ СПШ№45	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
63				Тренировка	2	Финтовые	С/Зал	соревнование,

						движения туловища;	МБОУ СШ№45	опрос, практическая работа на занятии.
64				Тренировка	2	Финтовые движения туловища;	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнование, опрос, практическая работа на занятии.
65				Тренировка	2	Финтовые движения туловища;	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнование, опрос, практическая работа на занятии.
66				Тренировка	2	Финтовые движения туловища;	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнование, опрос, практическая работа на занятии.
67				Тренировка	2	Финтовые движения туловища;	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнование, опрос, практическая работа на занятии.
68				Тренировка	2	Финтовые движения туловища;	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнование, опрос, практическая работа на занятии.
69				Тренировка	2	манёвренные шаги;	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.

70				Тренировка	2	манёвренные шаги;	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
71				Тренировка	2	манёвренные шаги;	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
72				Тренировка	2	манёвренные шаги;	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
73				Тренировка	2	манёвренные шаги;	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
74				Тренировка	2	манёвренные шаги;	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
75				Соревнования	2	Соревнования	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
76				Тренировка	2	занятие руками внутреннего положения в позиции противника;	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.

77				Тренировка	2	занятие руками внутреннего положения в позиции противника;	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
78				Тренировка	2	занятие руками внутреннего положения в позиции противника	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
79				Тренировка	2	занятие руками внутреннего положения в позиции противника;	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
80				Тренировка	2	занятие руками внутреннего положения в позиции противника;	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
81				Тренировка	2	Мимика	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
82				Тренировка	2	Мимика	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
83				Тренировка	2	Мимика	С/Зал	соревнования,

							МБОУ СШ№45	опрос, практическая работа на занятии.
84				Соревнования	2	Мимика	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
85				Тренировка	2	Мимика	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
86				Соревнования	2	Соревнования	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
87				Тренировка	2	Вход на дистанции	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
88				Тренировка	2	Вход на дистанции	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
89				Тренировка	2	Вход на дистанции	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.

90				Тренировка	2	Вход на дистанции	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
91				Тренировка	2	Вход на дистанции	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
92				Тренировка	2	Вход на дистанции	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
93				Тренировка	2	Выход из зоны	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
94				Тренировка	2	Выход из зоны	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
95				Тренировка	2	Выход из зоны	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
96				Тренировка	2	Выход из зоны	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.

97				Тренировка	2	Выход из зоны	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
98				Тренировка	2	Выход из зоны	С/Зал МБОУ СШ№45	условные и вольные бои, опрос, практическая работа.
99				Соревнования	2	Соревнования	С/Зал МБОУ СШ№45	условные и вольные бои, опрос, практическая работа.
100				Объяснение, показ, беседа	2	Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий.	С/Зал МБОУ СШ№45	условные и вольные бои, опрос, практическая работа.
101				Объяснение, показ, беседа	2	Спортивная терминология. Правила соревнований.	С/Зал МБОУ СШ№45	условные и вольные бои, опрос, практическая работа.
102				Соревнования	2	Судейская терминология, жесты. Определение победителей.	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
103				Соревнования	2	Судейская терминология, жесты.	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнования, опрос, практическая

						Определение победителей.		работа на занятии.
<b>104</b>				Соревнования	2	Соревнования	С/Зал МБОУ СШ№45	самостоятельная практическая работа, соревнования, опрос.
<b>105</b>		<b>19</b>		Соревнования	2	Соревнования	С/Зал МБОУ СШ№45	самостоятельная практическая работа, соревнования, опрос.
<b>106</b>				Соревнования	2	Соревнования	С/Зал МБОУ СШ№45	самостоятельная практическая работа, соревнования, опрос.
<b>107</b>				Диагностика	2	Итоговое занятие. Итоговая диагностика	С/Зал МБОУ СШ№45	самостоятельная практическая работа, соревнования, опрос.
<b>108</b>				Диагностика	2	Итоговое занятие. Итоговая диагностика	С/Зал МБОУ СШ№45	самостоятельная практическая работа, соревнования, опрос.

№ п\п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Объяснение, показ	2	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие о самоконтроле. Охрана труда и техника безопасности при проведении занятий по кик-боксингу .	С/Зал МБОУ СШ№45	Опрос, входная диагностика.
2				Объяснение, показ	2	Диагностика. Основные сведения о единой спортивной классификации. Юношеские разряды по кик-боксингу, их	С/Зал МБОУ СШ№45	Опрос, входная диагностика.
3				Объяснение, показ.	2	Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России и в нашем регионе.  История развития	С/Зал МБОУ СШ№45	Опрос, текущий контроль.

						кикбоксинга.		
4				Объяснение, показ	2	Краткие сведения о строении и функциях организма Гигиенические знания и навыки Врачебный контроль, самоконтроль	С/Зал МБОУ СШ№45	Опрос, текущий контроль.
5				Объяснение, показ,	2	Краткие сведения о строении и функциях организма Гигиенические знания и навыки Врачебный контроль, самоконтроль	С/Зал МБОУ СШ№45	Опрос, текущий контроль.
6				Объяснение, показ,	2	Психологическая, волевая подготовка кикбоксера. Морально-волевой облик спортсмена.	С/Зал МБОУ СШ№45	Опрос, текущий контроль.
7				Тренировка	2	Виды строевых упражнений.	С/Зал МБОУ СШ№45	самостоятельная и практическая работа на занятии, соревнования

								ния.
<b>8</b>				Тренировка	2	Виды строевых упражнений.	С/Зал МБОУ СШ№45	самостоятельная и практическая работа на занятии, соревнования.
<b>9</b>				Тренировка	2	Виды упражнений на гимнастических снарядах.	С/Зал МБОУ СШ№45	самостоятельная и практическая работа на занятии, соревнования.
<b>10</b>				Тренировка	2	Виды упражнений на гимнастических снарядах.	С/Зал МБОУ СШ№45	самостоятельная и практическая работа на занятии, соревнования.
<b>11</b>				Тренировка	2	Виды упражнений на гимнастических снарядах.	С/Зал МБОУ СШ№45	самостоятельная и практическая работа на занятии, соревнования.
<b>12</b>				Тренировка	2	Упражнения в самостраховке и	С/Зал МБОУ	самостоятельная и

						страховке	СШ№45	практическая работа на занятии, соревнования
<b>13</b>				Тренировка	2	Упражнения в самостраховке и страховке	С/Зал МБОУ СШ№45	самостоятельная и практическая работа на занятии, соревнования
<b>14</b>				Тренировка	2	Упражнения в самостраховке и страховке	С/Зал МБОУ СШ№45	самостоятельная и практическая работа на занятии, соревнования
<b>15</b>				Тренировка	2	Лыжная подготовка, плавание.	С/Зал МБОУ СШ№45	самостоятельная и практическая работа на занятии, соревнования
<b>16</b>				Тренировка	2	Лыжная подготовка, плавание.	С/Зал МБОУ СШ№45	самостоятельная и практическая работа на

								занятия, соревнова ния
<b>17</b>				Соревнования	2	Соревнования	С/Зал МБОУ СШ№45	самостоят ельная и прак- тическая работа на занятия, соревнова ния
<b>18</b>				Соревнования	2	Соревнования	С/Зал МБОУ СШ№45	самостоят ельная и прак- тическая работа на занятия, соревнова ния
<b>19</b>				Тренировка	2	Методы организации занимающихс я при разучивании технических действий кик- боксёров.	С/Зал МБОУ СШ№45	самостоят ельная и практичес кая работа, диагности ка.
<b>20</b>				Тренировка	2	Методы организации занимающихс я при разучивании технических действий кик-	С/Зал МБОУ СШ№45	самостоят ельная и практичес кая работа, диагности ка.

						боксёров.		
<b>21</b>				Тренировка	2	Методы организации занимающихся при разучивании технических действий кик-боксёров.	С/Зал МБОУ СШ№45	самостоятельная и практическая работа, диагностика.
<b>22</b>				Соревнования	2	Методы организации занимающихся при разучивании технических действий кик-боксёров.	С/Зал МБОУ СШ№45	самостоятельная и практическая работа, диагностика.
<b>23</b>				Соревнования	2	Методические приемы обучения основным положениям и движениям кик-боксёра	С/Зал МБОУ СШ№45	самостоятельная и практическая работа, диагностика.
<b>24</b>				Соревнования	2	Методические приемы обучения основным положениям и движениям кик-боксёра	С/Зал МБОУ СШ№45	самостоятельная и практическая работа, диагностика.

25				Соревнования	2	Методические приемы обучения основным положениям и движениям кик-боксёра	С/Зал МБОУ СШ№45	самостоятельная и практическая работа, диагностика.
26				Объяснение, показ. Тренировка	2	Методические приемы обучения основным положениям и движениям кик-боксёра	С/Зал МБОУ СШ№45	самостоятельная и практическая работа, диагностика.
27				Объяснение, показ. тренировка	2	Методические приемы обучения основным положениям и движениям кик-боксёра	С/Зал МБОУ СШ№45	самостоятельная и практическая работа, диагностика.
28				Соревнования	2	Соревнования	С/Зал МБОУ СШ№45	самостоятельная и практическая работа, диагностика.
29				Объяснение, показ. тренировка	2	Методические приемы обучения	С/Зал МБОУ СШ№45	самостоятельная и практическая

						технике ударов, защит и контрударов.		кая работа, диагностика.
30				Объяснение, показ. тренировка	2	Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.	С/Зал МБОУ СШ№45	самостоятельная и практическая работа, диагностика.
31				Объяснение, показ. тренировка	2	Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.	С/Зал МБОУ СШ№45	самостоятельная и практическая работа, диагностика.
32				Объяснение, показ. тренировка	2	Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.	С/Зал МБОУ СШ№45	самостоятельная и практическая работа, диагностика.
33				Объяснение, показ. тренировка	2	Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.	С/Зал МБОУ СШ№45	самостоятельная и практическая работа, диагностика.

						контрударов.		ка.
34				Соревнования	2	Соревнования	С/Зал МБОУ СШ№45	самостоятельная и практическая работа, диагностика.
35				Объяснение, показ. тренировка	2	Боевая стойка, подготовительные (Финтовые) действия удары, защиты, передвижения.	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнование, опрос, практическая работа на занятии.
36				Объяснение, показ. тренировка	2	Боевая стойка, подготовительные (Финтовые) действия удары, защиты, передвижения.	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнование, опрос, практическая работа на занятии.
37				Объяснение, показ. тренировка	2	Основные тактические приёмы ближнего боя: - атака;	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнование, опрос, практическая работа на занятии.
38				Объяснение, показ.	2	Основные тактические	С/Зал МБОУ	соревнование,

				тренировка		приёмы ближнего боя: - атака;	СШ№45	опрос, практическая работа на занятии.
39				Объяснение, показ. тренировка	2	Основные тактические приёмы ближнего боя: - атака;	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнование, опрос, практическая работа на занятии.
40				Объяснение, показ. тренировка	2	Основные тактические приёмы ближнего боя: - атака;	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнование, опрос, практическая работа на занятии.
41				Объяснение, показ. тренировка	2	Основные тактические приёмы ближнего боя: - атака;	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнование, опрос, практическая работа на занятии.
42				Тренировка	2	Основные тактические приёмы ближнего боя: - атака;	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнование, опрос, практическая работа на занятии.
43				Тренировка	2	контратака;	С/Зал МБОУ	соревнование,

							СШ№45	опрос, практиче- ская работа на занятии.
<b>44</b>				Тренировка	2	контратака;	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнова ние, опрос, практиче- ская работа на занятии.
<b>45</b>				Тренировка	2	контратака;	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнова ние, опрос, практиче- ская работа на занятии.
<b>46</b>				Тренировка	2	контратака;	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнова ние, опрос, практиче- ская работа на занятии.
<b>47</b>				Тренировка	2	контратака;	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнова ние, опрос, практиче- ская работа на занятии.
<b>48</b>				Тренировка	2	контратака;	С/Зал МБОУ	соревнова ние,

							СШ№45	опрос, практиче- ская работа на занятии.
<b>49</b>				Соревнования	2	Соревнования	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнова ние, опрос, практиче- ская работа на занятии.
<b>50</b>				Тренировка	2	Защиты	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнова ние, опрос, практиче- ская работа на занятии.
<b>51</b>				Тренировка	2	Защиты	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнова ние, опрос, практиче- ская работа на занятии.
<b>52</b>				Тренировка	2	Защиты	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнова ние, опрос, практиче- ская работа на занятии.
<b>53</b>				Тренировка	2	Защиты	С/Зал МБОУ	соревнова ние,

							СШ№45	опрос, практиче- ская работа на занятии.
54				Тренировка	2	Защиты	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнова ние, опрос, практиче- ская работа на занятии.
55				Тренировка	2	Защиты	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнова ние, опрос, практиче- ская работа на занятии.
56				Тренировка	2	Финтовые удары;	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнова ние, опрос, практиче- ская работа на занятии.
57				Тренировка	2	Финтовые удары;	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнова ние, опрос, практиче- ская работа на занятии.
58				Тренировка	2	Финтовые удары;	С/Зал МБОУ	соревнова ние,

							СШ№45	опрос, практиче- ская работа на занятии.
<b>59</b>				Тренировка	2	Финтовые удары;	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнова ние, опрос, практиче- ская работа на занятии.
<b>60</b>				Тренировка	2	Финтовые удары;	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнова ние, опрос, практиче- ская работа на занятии.
<b>61</b>				Тренировка	2	Финтовые удары;	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнова ние, опрос, практиче- ская работа на занятии.
<b>62</b>				Соревнования	2	Соревнования	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнова ния, опрос, практичес кая работа на занятии.
<b>63</b>				Тренировка	2	Финтовые движения	С/Зал МБОУ	соревнова ние,

						туловища;	СШ№45	опрос, практиче- ская работа на занятии.
<b>64</b>				Тренировка	2	Финтовые движения туловища;	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнова ние, опрос, практиче- ская работа на занятии.
<b>65</b>				Тренировка	2	Финтовые движения туловища;	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнова ние, опрос, практиче- ская работа на занятии.
<b>66</b>				Тренировка	2	Финтовые движения туловища;	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнова ние, опрос, практиче- ская работа на занятии.
<b>67</b>				Тренировка	2	Финтовые движения туловища;	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнова ние, опрос, практиче- ская работа на занятии.
<b>68</b>				Тренировка	2	Финтовые движения	С/Зал МБОУ	соревнова ние,

						туловища;	СШ№45	опрос, практиче- ская работа на занятии.
<b>69</b>				Тренировка	2	манёврнные шаги;	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнова ния, опрос, практичес кая работа на занятии.
<b>70</b>				Тренировка	2	манёврнные шаги;	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнова ния, опрос, практичес кая работа на занятии.
<b>71</b>				Тренировка	2	манёврнные шаги;	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнова ния, опрос, практичес кая работа на занятии.
<b>72</b>				Тренировка	2	манёврнные шаги;	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнова ния, опрос, практичес кая работа на занятии.
<b>73</b>				Тренировка	2	манёврнные	С/Зал МБОУ	соревнова ния,

						шаги;	СШ№45	опрос, практичес кая работа на занятии.
74				Тренировка	2	манёврнные шаги;	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнова ния, опрос, практичес кая работа на занятии.
75				Соревнования	2	Соревнования	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнова ния, опрос, практичес кая работа на занятии.
76				Тренировка	2	занятие руками внутреннего положения в позиции противника;	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнова ния, опрос, практичес кая работа на занятии.
77				Тренировка	2	занятие руками внутреннего положения в позиции противника;	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнова ния, опрос, практичес кая работа на занятии.
78				Тренировка	2	занятие руками	С/Зал МБОУ	соревнова ния,

						внутреннего положения в позиции противника	СШ№45	опрос, практическая работа на занятии.
79				Тренировка	2	занятие руками внутреннего положения в позиции противника;	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
80				Тренировка	2	занятие руками внутреннего положения в позиции противника;	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
81				Тренировка	2	Мимика	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
82				Тренировка	2	Мимика	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
83				Тренировка	2	Мимика	С/Зал МБОУ	соревнования,

							СШ№45	опрос, практичес кая работа на занятии.
84				Соревнования	2	Мимика	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнова ния, опрос, практичес кая работа на занятии.
85				Тренировка	2	Мимика	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнова ния, опрос, практичес кая работа на занятии.
86				Соревнования	2	Соревнования	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнова ния, опрос, практичес кая работа на занятии.
87				Тренировка	2	Вход на дистанции	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнова ния, опрос, практичес кая работа на занятии.
88				Тренировка	2	Вход на дистанции	С/Зал МБОУ	соревнова ния,

							СШ№45	опрос, практичес кая работа на занятии.
89				Тренировка	2	Вход на дистанции	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнова ния, опрос, практичес кая работа на занятии.
90				Тренировка	2	Вход на дистанции	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнова ния, опрос, практичес кая работа на занятии.
91				Тренировка	2	Вход на дистанции	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнова ния, опрос, практичес кая работа на занятии.
92				Тренировка	2	Вход на дистанции	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнова ния, опрос, практичес кая работа на занятии.
93				Тренировка	2	Выход из зоны	С/Зал МБОУ	соревнова ния,

							СШ№45	опрос, практичес кая работа на занятии.
94				Тренировка	2	Выход из зоны	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнова ния, опрос, практичес кая работа на занятии.
95				Тренировка	2	Выход из зоны	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнова ния, опрос, практичес кая работа на занятии.
96				Тренировка	2	Выход из зоны	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнова ния, опрос, практичес кая работа на занятии.
97				Тренировка	2	Выход из зоны	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнова ния, опрос, практичес кая работа на занятии.
98				Тренировка	2	Выход из зоны	С/Зал МБОУ	условные и вольные

							СШ№45	бои, опрос, практическая работа.
99				Соревнования	2	Соревнования	С/Зал МБОУ СШ№45	условные и вольные бои, опрос, практическая работа.
100				Объяснение, показ, беседа	2	Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий.	С/Зал МБОУ СШ№45	условные и вольные бои, опрос, практическая работа.
101				Объяснение, показ, беседа	2	Спортивная терминология . Правила соревнований .	С/Зал МБОУ СШ№45	условные и вольные бои, опрос, практическая работа.
102				Соревнования	2	Судейская терминология , жесты. Определение победителей.	С/Зал МБОУ СШ№45	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
103				Соревнования	2	Судейская терминология	С/Зал МБОУ	соревнования,

						, жесты. Определение победителей.	СШ№45	опрос, практическая работа на занятии.
104				Соревнования	2	Соревнования	С/Зал МБОУ СШ№45	самостоятельная практическая работа, соревнования, опрос.
105				Соревнования	2	Соревнования	С/Зал МБОУ СШ№45	самостоятельная практическая работа, соревнования, опрос.
106				Соревнования	2	Соревнования	С/Зал МБОУ СШ№45	самостоятельная практическая работа, соревнования, опрос.
107				Диагностика	2	Итоговое занятие. Итоговая диагностика	С/Зал МБОУ СШ№45	самостоятельная практическая работа, соревнова

								ния, опрос.
<b>108</b>				Диагностика	2	Итоговое занятие. Итоговая диагностика	С/Зал МБОУ СШ№45	самостоят ельная практичес кая работа, соревнова ния, опрос.

## **2.2 Условия реализации программы**

### **1. Требования к кадрам.**

Педагог дополнительного образования соответствующего профиля

### **2. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре.**

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие хореографического зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

### **3. Оборудование и спортивный инвентарь.**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество изделий</b>
<b>Оборудование, спортивный инвентарь</b>			
1.	Груша боксерская набивная	штук	3
2.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
3.	Мешок боксерский	штук	5
4.	Ринг боксерский (6 х 6 м) на помосте (8 х 8 м)	комплект	1
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
1.	Гантели массивные (от 1,5 до 6 кг)	комплект	8
2.	Лапы боксерские	пара	4
3.	Мячи набивные (медицинбол, от 1 до 5 кг)	комплект	4
4.	Мат гимнастический	штук	4

5.	Мяч баскетбольный	штук	8
6.	Мяч теннисный	штук	4
7.	Мяч футбольный	штук	2
8.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
9.	Платформа для подвески боксерских груш	штук	4
10.	Скамейка гимнастическая	штук	5
11.	Скакалка гимнастическая	штук	15
12.	Стенка гимнастическая	штук	6
13.	Штанга тренировочная	комплект	2
14.	Весы до 150 кг	штук	1
15.	Гонг боксерский	штук	1
16.	Секундомер	штук	2
17.	Стенд информационный	штук	1
18.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
19.	Часы стрелочные информационные	штук	2
20.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
21.	Урна-плевательница	штук	2
22.	Зеркало (0,6 х 2 м)	комплект	6
23.	Гири 16 кг, 24 кг, 32 кг	комплект	2

### **2.3 Формы аттестации.**

Формы аттестации включают в себя следующие этапы: входную, промежуточную и итоговую.

1. **Входная аттестация (диагностика)** проводится с целью выявления уровня подготовки обучающихся.

Входная аттестация проводится в первый месяц учебных занятий с занесением результатов в диагностическую карту.

2. **Итоговая аттестация (диагностика)** проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств обучающегося и их соответствия прогнозируемым результатам данной программы.

Аналитико-диагностический блок дополнительной общеразвивающей программы включает в себя:

- диагностику обученности (знания, умения, навыки по профилю программы);
- диагностику обучаемости;
- текущую диагностику (зачеты по темам, результаты участия в соревнованиях и т.д.).

Диагностика обученности по профилю программы проводится два раза в год:

- 1 – входная диагностика (сентябрь-октябрь);
- 2 – итоговая диагностика (апрель-май).

## **2.4**

## **Оценочные материалы.**

### **Система контроля и зачетные требования**

#### **1 год обучения**

#### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

Таблица 1

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5 с)	Бег 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13,5 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 12 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 8 раз)

Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз)
	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

В течение года провести не менее 25 боев в соревнованиях. Классификационные, матчевые встречи, открытый татами, , первенство района, первенство города, области, зональные соревнования. Попасты в сборную команду города, области. Участие в спаррингах с различными партнёрами.

#### **По технической подготовке**

Правильное выполнение базовой техники. Выполнение формальных упражнений. Проведение тренировочных спаррингов по заданию тренера. Умение выступать в атакующем стиле. Умение выступать в контратакующем стиле. Правильная техника выполнения ударов в движении со сменой направления и темпа на снарядах. Выполнение 12 различных приемов и связок из трёх, четырёх ударов: 27 секунд – отлично, до 29 секунд – хорошо.

#### **По тактической подготовке**

Проведение пяти, семи 2-х минутных схваток с партнером легче на 5 кг, одинакового веса и тяжелее на 9 кг.

- Проведение всех поединков – отлично.
- Выигрыш двух поединков – хорошо.
- Выигрыш одного поединка – удовлетворительно.

### **2 год обучения**

#### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**Таблица 2**

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	
	Юноши	Девушки

Быстрота	Бег 30 м (не более 5 с)	Бег 30 м (не более 5,6 с)
	Бег 100 м (не более 14 с)	Бег 100 м (не более 15 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин)	Бег 800 м (не более 3 мин)
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 12 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 13 раз)
	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

#### **По технической подготовке**

Выполнение 14 различных приемов и соревновательных связок по воздуху:

- 27 секунд – отлично,
- до 29 секунд – хорошо,
- до 32 секунд – удовлетворительно.

Выполнение 14 различных приемов и соревновательных связок на снарядах (мешок, лапы)

Выполнение коронных приёмов в соревновательной практике.

#### **По тактической подготовке.**

Проведение семи, девяти 2-х минутных схваток с партнером легче на 5 кг, одинакового веса и тяжелее на 9 и более кг. Все соперники разного роста, темперамента и стиля ведения поединка.

- Проведение всех поединков – отлично.
- Выигрыш пяти поединков – хорошо.
- Выигрыш трёх поединков – удовлетворительно.

## **2.5 Методические материалы.**

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для обучающихся этапов спортивного совершенствования) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства вначале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

**Методика укрепления суставов, набивка мышц и сухожилий.** Термин «набивка тела», «железная рубашка» означает способность тела достигать состояния невосприимчивости к физической боли во время поединка и тренировки. И, укреплять именно те части тела, которые являются наиболее частыми мишенями в реальном бою и являются зонами поражения. Тренировки по укреплению суставов и тела являются последовательным процессом. Где физическое и психическое воздействие на мышление спортсмена, на ударные части конечностей, и участки тела увеличивается по мере роста тренированности ученика. Многие виды спорта используют отдельные методики по набивке тела, укрепления суставов и сухожилий. Например, упражнения с набивным мячом в боксе, динамические упражнения в спортивной акробатике, страховочные упражнения в борьбе. Но особенно важны упражнения по набивке тела, укрепления суставов, мышц и сухожилий в системе контактных ударных единоборств, в том числе и кикбоксинге. Кикбоксинг составляют следующие разделы: лайт-контакт, фулл-контакт, фулл-контакт с лоу кик. Эти разделы не возможны без подготовленных суставов и натренированного к ударам тела. А так же на наш взгляд подобное отношение к закреплению суставов и набивке является профилактикой возможного травматизма. При этом происходит развитие и совершенствование морально-волевой и духовной подготовки, отработки защиты от ударов в

различные зоны тела и отработки атакующих действий в поединке. Довольно часто приходится слышать вопрос «Для чего это нужно и в чем же польза подобных упражнений?» Цель упражнений по укреплению ударных частей тела, суставов и сухожилий – это обоснованная система подготовки ученика к пониманию того, что в реальном поединке удары будут наноситься в полный контакт и не только им, но и ему. Исходя из этого, спортсмен укрепляет и набивает тело для того, чтобы максимально снизить болевые ощущения и часто возникающее чувство страха. Ежедневные тренировки по набивке сводят количество уязвимых частей к минимуму и наполняют человека чувством уверенности в собственной подготовке. Сознание кик-боксёра, обладая такой уверенностью, не занято мыслью о возможных последствиях получаемых и наносимых ударов. Мозг может спокойно решать задачи противостояния любой агрессии, не тратя времени на страх получения нежелательной и возможной травмы.

Конечно же, все рассуждения о набивке основываются на том, что противник не вооружен. Понятно, что никакая набивка не защитит тело от поражения жёстким тяжёлым предметом, колющим и режущим оружием и т. п.

Многие тренеры – преподаватели в области контактных единоборств не используют набивку, как один из элементов подготовки бойца. Укрепления суставов и тела практически полностью исчезла из программы обучения во многих современных направлениях кикбоксинга.

Существуют различные объяснения причин подобной тенденции: в процессе развития изменился подход к кикбоксингу, соревновательная подготовка требует много времени и отнимает немало физических и моральных сил у спортсмена. Высокий уровень подготовки бойца, выстроенной на научной основе, в ходе подготовки затронет и подготовку тела, и подготовку ударных частей. Но, к сожалению, не в том объёме, при котором спортсмен получил бы мощную психологическую и моральную поддержку в полной уверенности своей подготовленности. Другая причина это – влияние потребительского подхода социальной среды, в которой практикуется искусство и возрастающая роль спортивного кикбоксинга, отходящая от философии жизненного пути тысячелетних знаний в сфере восточных единоборств.

Существует много видов набивки и тренировок суставов, но конкретно отработанной методики с сочетанием нагрузки (воздействия) и отдыха (восстановления) нигде не описано. Мы изучали и на практике и в течение 12 лет применяли методы укрепления суставов и набивки уязвимых участков тела. Результаты говорят сами за себя. Но самое интересное, что после соревнований в контактных ударных единоборствах (кикбоксинг, кёкусинкай, ашихара-кикбоксинг, шидокан и др.) спортсмены могли выступать в очередных

соревнованиях через 4–5 дней, после восстановления от мышечной усталости и нервной нагрузки. У них отсутствовал травматический синдром голени, стопы и кистей рук. Хотя обычно последствия этих травм очень характерны после соревнований в выше перечисленных стилях.

Мы применяли следующие виды набивки: набивка и укрепление кистей, предплечий, рук и укрепление стопы, голени, бедра – набивка ног, набивку мышц туловища. Все физические качества имеют способность утрачиваться и со временем могут совсем ослабнуть, если их не поддерживать. После достижения результатов в укреплении ударных поверхностей, суставов и частей тела, такое воздействие необходимо раз в 5 дней, с включением набивочных упражнений в разминку. Минимальное время для развития нужных качеств – это шесть месяцев ежедневных занятий. Все упражнения выполняются с координацией концентрации внимания на тренируемой части тела и дыхания. Упражнения выполняются на быстром или медленном вдохе. После вдоха необходимо сконцентрировать внимание на месте воздействия и медленно выполняйте выдох, мысленно пропуская воздух через тренируемую поверхность тела.

#### **1. Развитие и укрепление кистей, предплечий, и рук в целом.**

Руки в единоборствах осуществляют все основные движения защиты или атаки. Основная задача укрепить ударную часть кулака, пальцы, запястье, предплечье, локтевой сустав и плечо.

Рассмотрим упражнения для тренировки пальцев и других частей верхних конечностей:

1. Стойка на пальцах в упоре лёжа. Упражнение выполняется с постепенным переносом веса тела с упора на коленях в упор лёжа. Время выполнения стойки на пальцах 2–3 секунды в начале подготовительного этапа. После уверенных упоров в стойке на пальцах до 1 минуты и более можно переносить вес тела на четыре, три, два и один палец. Время фиксации не более 40 секунд, с минутным отдыхом и количество повторений не менее 5, не более 10.

Методические указания: хорошо включать это упражнение для заполнения пауз отдыха между тренировкой на снарядах или в парах.

2. Переступания в стойке на пальцах в упоре лёжа. Упражнение выполняется постепенным переносом веса тела с упора на коленях в упор лёжа. Время выполнения переступания в стойке на пальцах 1–2 секунды в начале подготовительного этапа. После устойчивых фиксаций кисти при переступании в упоре в стойке на пальцах до 5–7 секунд и более можно переносить вес тела на четыре, три, два и один палец, с движением от плеча с фазой полёта. Время переступания не менее 3 минут и не более 10 минут с четырёхдневным

отдыхом.

Методические указания: хорошо включать это упражнение в раздел специальной физической подготовки для укрепления рук в целом для формирования морально-волевых качеств, специальной силовой выносливости.

3. Упор лёжа на кистях в положении кисти вовнутрь. Время упора от 5 до 40 секунд, с интервалами отдыха 8-10 секунд, выполнять от 3 до 8 повторений. После уверенных упоров переходите на отжимания. Со временем усложните отжимания и добавьте выход из положения кисти вовнутрь, руки согнуты в отжимание на прямые руки в упор лёжа на кулаках.

Методические указания: количество отжиманий рассчитывайте исходя из этапа подготовки. Например: в предсоревновательном этапе – упражнения применять только в разминке до лёгкой усталости. Можно чередовать в переходном этапе с другими силовыми упражнениями на руки. Изменять скорость выполнения и количества повторений. Для развития специальной быстроты выполнять по 10–15 секунд с 1 минутой паузой отдыха. От 5 до 10 повторений.

4. Упор лёжа на кистях в положении кисти вывернуты наружу. Особенность постановки кистей это широкая постановка рук. При выполнении устойчивой стойки можно переходить к отжиманиям в этом положении. Время воздействия на кисть от 3–5 секунд до 40–50 секунд. Время отдыха 1 минута и 3–5 повторений.

Методические указания: по истечению двухмесячного срока это упражнение можно выполнять в разминке в сочетании с упражнением № 3. До усталости.

5. Прыжки на кулаках в упоре лёжа на прямых руках.

Методические указания: время выполнения от 20 секунд в максимально быстром темпе до 30 секунд. Время отдыха от 1 минуты или по пульсу 130 ударов в минуту. 5–8 подходов в подготовительном этапе, через 4–7 дней в течение одного или двух мезоциклов. Упражнение может применяться для развития специальных физических качеств (силовая выносливость).

6. Ходьба на кулаках в упоре сзади, в направлении вперёд ногами.

Методические указания: используйте команды свистком, голосом для смена направления. Лучше применять в форме игры. В парах, используя соревновательный метод, проходя отрезки не более 50 метров.

7. Упор лёжа на кулаках с партнёром на плечах.

Методические указания: партнёр для веса находится в саде на плечах спиной к голове спортсмена. Время фиксации не более 2 минут. В этом упражнении учитывается возраст занимающихся. Не менее 12 лет. Более взрослым каратистам можно добавить переступания с

кулака на кулак. Упражнение формирует морально-волевые качества и укрепляет кости кисти.

8. Вис на двух руках на турнике, с постепенным отведением по одному пальцу, вис на одной руке на турнике.

Методические указания: рекомендуется выполнять в игровые дни или включать в соревнование по общей физической подготовке.

9. В парах удары предплечьем по предплечью. С замахом из-за головы в положение снаружи во внутрь. То же в положении изнутри наружу.

Методические указания: сила воздействия постепенно возрастает. Количество ударов от 10 до 20 с лёгким контактом. Постепенно контакт усиливается. Упражнение включается в разминку. Желательно выполнить 3–4 подхода, с усилением контакта в последнем повторении. Включать в тренировку не чаще одного раза в неделю.

## **2. Укрепление и развитие ударных поверхностей ног.**

Наиболее часто в поединках травмируются стопы и голень. Последствия травм воспаление надкостницы, микро надрывы сухожилий и мышц стопы приводят к длительным восстановительным мероприятиям. И спортсмен надолго прекращает тренировки по отработке комбинаций в парах и на снарядах. Он так же получает психологическую травму. Мы изучали процесс укрепления голени и стопы. Вашему вниманию предлагаем комплекс упражнений направленного воздействия на голень и стопу. Хочу обратить внимание, что надкостницу голени необходимо формировать, а не набивать.

1. Сид на пятках. Подъём голеней к плечам попеременно с падением на поверхность голени.

Методические указания: колено отрывать от пола на возможно большую высоту и опускать с ускорением к полу. От ста до двухсот движений на каждую ногу. После двухмесячных тренировок упражнение целесообразно усложнить. Необходимо осуществлять подъём двух голеней одновременно. Упражнение выполнять ежедневно. Обязательно включать в разминку. Через четыре месяца ежедневных занятий образуется плотная соединительная ткань, которая укрепит надкостницу, что, позволит наносить и принимать удар голенью. Для поддержания нужных свойств голени необходимо раз в день оказывать воздействие на надкостницу. 2–3 минуты будет вполне достаточно.

2. Упор на пальцах. Сгибание и разгибание пальцев ног в упоре.

Методические указания: для снятия сильного воздействия в начале упражнения перенесите вес тела на руки. Для укрепления и развития пальцев ног количество повторений от 60–80 раз. Время формирования пальцев 90 дней ежедневных занятий. Рекомендуется включать его в разминку и в качестве отдыха между тренировками на снарядах. Для

поддержания свойств пальцев ног применяйте это упражнение раз в три дня.

3. Применение деревянного бруска (8-12 граней, диаметром 80 мм, длиной от 0,5 м до 1 метра).

Методические указания: брусок необходим для накатки голени в области большой берцовой кости. Механическое воздействие на надкостницу осуществляется при лёгком болевом ощущении с количеством 30–40 движений на 1 см тренируемой поверхности. После воздействия должно возникать ощущение покалывания и тепла. Визуально кожный покров краснеет. Упражнение выполнять ежедневно. Через 6 месяцев надкостница голени зарастёт плотной соединительной тканью. И будет почти не чувствительна к ударам и механическим воздействиям. Для поддержания нужных свойств голени, необходимо через день осуществлять накатку. Усложняйте упражнение. Осуществляйте накатку в парах при помощи партнёра. Со сменой режимов (быстро или медленно) и силы воздействия на голень.

4 Исходное положение, стойка на правом колене. Раз – шаг левой ногой в полном приседе. Два – переход через левую стопу в стойку на левое колено. Три – сед на левую стопу. Четыре – шаг правой ногой в полном приседе. Методические указания: применять ходьбу в разминочной части для укрепления коленного сустава и стопы. Выполнять не менее 100–120 шагов.

## **2.6 Список литературы.**

### **Для педагогов**

1. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации – ТП ФК, 1996, № 10, с. 2–8
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: ФиС, 1985.
3. Зацюрский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2-ое. – М.: ФиС, 1976, с. 201–208.
4. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1970.
5. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Р.М. Коца. – М.: ФиС, 1986, с.240.
6. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: ФиС. 1974, с.232.
7. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов физической культуры. – М.: Физическая культура и спорт, 1987, с.127.
8. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. М.: ФиС, 1991, с.223.

### **Для обучающихся и родителей**

1. Галкин П.Ю. Направленность методики тренировки боксеров на развитие готовности к выбору тактики боя: Автореф. дис. . канд. пед. наук. – Челябинск, 2002. - 23 с.
2. Галкин П.Ю., Романов Ю.Н. Тактика ведения боя в боксе // Спорт и личность: Материалы межд. науч.-прак. конф. – Челябинск, 2000. – С. 15–16.
3. Еганов В.А. Тест выявления индивидуальных особенностей кикбоксера / Методические рекомендации для спортсменов и тренеров по кикбоксингу. – Челябинск: УралГАФК. – 2001. – 15 с.
4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Кн –Киев; -1999.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. –М. «Аст Астрель», 2003
6. Романов Ю.Н. Галкин П.Ю. Методика оценки индивидуальных характеристики тактики распределения атакующих действий в боксе // Спорт и личность: Материалы межд. науч.-прак. конф. (24-25 сент. 1999 г.). – Челябинск, 1999. – С. 60.
7. Санг Х. Ким Преподавание боевых искусств. –Ростов-на-Дону. 2003.

8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – Москва.:кн. 2001

9. 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, с.264.

#### **Интернет-ресурсы:**

- Официальный сайт федерации кикбоксинга России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.kickbox.ru/>, <http://www.fkr.ru/>

- Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

- Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>

