

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

Принята на заседании  
Педагогического совета  
От 09.04.2024 г.  
Протокол № 3

Утверждена  
Директор МБУ ДО г.Ульяновска  
«ЦДТ №2»  
\_\_\_\_\_  
Л.Р. Полянская  
Приказ № 91-1 от 15.04.2024 г.

**Дополнительная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«КИК-БОКСИНГ»  
(Продвинутый уровень)**

**Объединение «Кикбоксинг»**

**Срок реализации программы - 1 год  
Возраст обучающихся: 13-18 лет**

Программа разработана  
педагогом дополнительного образования  
**Шараповой Лилией Фердинантовной,**  
**высшая квалификационная категория.**

педагогом дополнительного образования  
**Садриев Илдус Харисович,**  
**высшая квалификационная категория.**

**Ульяновск, 2024**

## Содержание

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

- 1.1 Пояснительная записка.
- 1.2 Цель и задачи программы
- 1.3 Содержание программы.
- 1.4 Планируемые результаты.

### **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

- 2.1 Календарный учебный график
- 2.2 Условия обеспечения программы.
- 2.3 Формы аттестации.
- 2.4 Оценочные материалы.
- 2.5 Методические материалы.
- 2.6 Список литературы.

# 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа **«Кик-боксинг» физкультурно-спортивной направленности.** Дополнительная общеразвивающая программа **«Кик-боксинг»** разработана для предоставления образовательных услуг обучающимся младшего и среднего школьного возраста 13-18 лет, предназначена для реализации в образовательном процессе МБУ ДО г. Ульяновска «ЦДТ № 2» и разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р.

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Ульяновской области от 20.09.2022 № 485-пр.

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года».

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

8. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «О направлении информации» от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

9. Распоряжение Министерства просвещения и воспитания Ульяновской области от 08.10.2021 № 1916-р «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ (общественной экспертизе)».

10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

11. «Методические рекомендации Министерства просвещения

Российской Федерации 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».

12. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» (Методические рекомендации по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ).

13. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

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

15. Локальные нормативные акты Учреждения.

**Программа дополняет уроки по физической культуре в школе, включает профориентационный компонент.**

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

**Актуальность программы.**

Данная программа дает уникальную возможность не только для физического, но и нравственного воспитания детей и подростков, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умений ориентироваться в окружающей действительности, воспитание чувства коллективизма и товарищества.

Специфические особенности кик-боксинга — контакт с партнером посредством ударных движений — способствуют совершенствованию целого ряда психических качеств и в целом предъявляют к психике спортсмена достаточно разнообразные, хотя порой и очень жесткие требования. Однако влияние кик-боксинга на психику занимающихся, в высшей степени положительно. Он дает уверенность в себе, жизнерадостность, учит трудолюбию и целеустремленности. При правильно построенных занятиях уменьшается бытовая агрессивность, и в целом кик-боксинг дает значительный оздоравливающий эффект.

**Отличительной особенностью программы является:**

- постоянное повышение уровня общефизической и специальной подготовки;
- постоянное совершенствование техники и тактики ведения боя на дальней, средней и ближней дистанциях;
- приобретение опыта самостоятельных тренировок с составлением индивидуальной программы тренировок;

- накопление опыта участия в соревнованиях с получением технико-тактических навыков ведения боя;
- подтверждение норматива II и выполнения норм I спортивного разряда.

**Новизна** данной программы заключается в полном регламенте часов для развития физических качеств у детей, и в том, в образовательный процесс включены специализированные игровые моменты. В программу введены схемы учета физического развития детей, проведение ежемесячного мониторинга физического развития и состояния здоровья. Организация соревнований по общефизической, специальной подготовке, соревнований по кикбоксингу. Предусмотрен раздел подводящих упражнений направленного воздействия на все мышечные группы. Описаны индивидуальные особенности обучающихся.

**Инновационность** программы заключается в применении новых технологий: стретчинг (растяжка), crossfit (круговая тренировка без отдыха), спортивного инвентаря, спортивной экипировки для спортсменов, судейской аппаратуры.

#### **Адресат программы.**

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

Этот возраст характеризуется следующими особенностями:

Это обучающиеся, которые прошли через состязания на различных турнирах и соревнованиях более масштабного уровня (областные, межрегиональные). Они способны более самостоятельно анализировать и охарактеризовать собственные возможности на фоне потенциала соперника, выявить недостатки и возможность их разрешения.

**Объем программы.** Данная программа обучения рассчитана на 216 часов в год, необходимых для освоения программы.

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

Программа рассчитана на очную форму обучения и включает 108 занятий (теории и практики).

Обучаются таким навыкам и способам атаки, как ложная и комбинированная. Оборонительная тактика дополняется активными действиями, которых боец 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 кикбоксингу, формированию у них умений и навыков судейства.

Обучение в объединении очное, групповое.

Подготовка кик-боксеров предусматривается участие их в 10-15 боях и подтверждения II и выполнения I спортивного разряда.

#### **Особенность организации образовательного процесса**

С целью реализации воспитательного компонента в рамках дополнительной общеразвивающей программы применяются следующие технологии:

- технология проектного обучения;

- лично-ориентированная технология;
- здоровьесберегающие технологии;
- технология развития критического мышления;
- технология коллективного творческого дела И. П. Иванова;
- технология создания ситуации успеха;
- технология переживаний и приключений по М. Монтессори и Э. Кей;
- технология создания «точек удивления» по В.С. Библе-ром, И.

Реморенко.

Реализация воспитательного компонента осуществляется через:

- занятия (информационные минутки, беседы, проведение коллективных творческих дел, праздников);
- участия в конкурсах и мероприятиях различного уровня (фестиваль, турнир, выставка, конкурс, фестиваль-конкурс, турнир, нацеленные на сравнение уровней мастерства участников, способствование формированию адекватной самооценки, воспитанию волевых качеств);
- предметно-пространственную среду (оборудование для осуществления педагогического процесса, информационно-организующие элементы: расписание занятий, доска объявлений и тд);
- работу с родителями (родители являются активными участниками в организации образовательного процесса: участвуют в открытых занятиях, проектной деятельности, оказывают помощь в подготовке выставок, конкурсов, фестивалей, в проведении экскурсий, поездок, участвуют в мероприятиях внутри учреждения);
- профилактику и безопасность (проведение инструктажей с обучающимися, как профилактические мероприятия по формированию сознательного и ответственного отношения у обучающихся к вопросам безопасности как личного, так и безопасности окружающих, к вопросам личной гигиены, проведение встреч с компетентными органами согласно плану организации, проведение игр на знание ТБ, ПДД по формированию безопасного типа поведения, гарантирующая безопасность жизнедеятельности психологическая устойчивость и психологическая готовность к действиям в различных жизненных ситуациях.);
- социальное пространство (посещение выставок, музеев, мастер-классов);
- профориентационная деятельность (знакомство с содержанием и перспективами рынка профессий, распространение профессиографических материалов; информирование воспитанников о состоянии рынка труда; работа по профессиональной ориентации обучающихся, формированию у них интересов к профессиям).

**Практическая реализация воспитательного компонента в дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «КИКБОКСИНГ»:**

### **1 Направление «История и традиции»**

Участие обучающихся в соревнованиях, мастер-классах, теоретических занятиях направленных на гражданско-патриотическое (соревнования, посвященные «Дню защитника отечества», «Дню Победы», Международные старты, формирует патриотизм, верность Отечеству), духовно-нравственное

воспитание (соревнования, посвященные Дню города, Дню рождения Федерации кикбоксинга, вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту, приобщает к истории, традициям, культурным ценностям российского спорта, своего вида спорта, формирует потребность в их преумножении), физическое воспитание(отборочные соревнования городского, областного, всероссийского уровня, воспитывает физические и волевые качества), формирование знаний о здоровом образе жизни (теоретические занятия, беседы).

## **2 Направление «КИКБОКСИНГ»**

Формирование у обучающихся общей культуры, целостного представления о мире, здоровом образе жизни через занятия кикбоксингом

Приобщение к культурному наследию помогает ребенку встроиться в социальную, культурную среду, научиться уважительно и бережно относиться к опыту поколений, приобрести важный опыт межличностной коммуникации. В рамках данного направления проводится профориентационное просвещение обучающихся.

Программа может **реализовываться с применением дистанционных технологий**. Дистанционные образовательные технологии в дополнительной общеразвивающей программе обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе педагогически организованных технологий обучения.

Электронное обучение и дистанционные образовательные технологии реализуются в программе через онлайн-платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; облачные сервисы; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

Изложение теоретического материала происходит на платформе Сферум, которая сопровождается презентацией, совместной работой – дистанционное управление компьютером педагога (составление программ, конструирование).

Практическая работа сосредоточена на таких образовательных платформах как:

- Pruffme – платформа для создания учебных курсов, конференций, опросов и тестов.
- Joyteka – бесплатный онлайн-сервис, с его помощью можно создать образовательные квесты, дидактические игры, терминологические словари (флэш-карточки), интерактивное видео.

Обратная связь осуществляется через мессенджер Telegram.

При реализации программы через электронное обучение и дистанционные образовательные технологии используются следующие организационные формы образовательного процесса:

- Консультация;
- Мастер-класс;
- Практическое занятие;
- Конкурсы;
- Выставки;

- Фестиваль;
- Виртуальные экскурсии;
- Тестирование;
- Самостоятельная внеаудиторная работа;
- Проектно-исследовательская работа;
- Текущий контроль;
- Промежуточная аттестация;
- Итоговая аттестация.

**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 8 человек.

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



## **1.2 Цель и задачи программы.**

**Цель:** сохранение уровня работоспособности для достижения высокого стабильного спортивного результата. Включение в группы ВСМ - звание кандидат в мастера спорта и выше.

**Задачи:**

***Образовательные:***

- ознакомить с организацией и методами спортивной тренировки;
- ознакомить с периодизацией и особенностями периодов подготовки кик-боксеро;
- ознакомить с понятием «спортивной формы»;
- обучить составлению комплексов упражнений по физической и специальной подготовке и проведению по этому комплексу занятий с группой;
- обучить комбинационной работе: в атаке, в ответной контратаке, во встречной контратаке;
- обучить нанесению ударов руками в ближнем бою.
- обучить стойке, передвижениям на ближней дистанции;
- обучить технике ударов руками и ногами на ближней дистанции;
- обучить технике защиты в ближнем бою;
- обучить вхождению на ближнюю дистанцию и выхода из неё.

***2. Развивающие:***

- развить навыки ведения поединка на ближней дистанции;
- дальнейшее повышение уровня общефизической и специальной подготовки;
- постоянное совершенствование техники и тактики ведения боя на всех дистанциях

***3. Воспитательные:***

- воспитать наблюдательность, быстроту мышления (умение принимать мгновенные решения);
- воспитать настойчивость в достижении цели, стремление к лидерству;
- воспитать отзывчивость, чувства сопереживать.

## 1.3 Содержание программы.

### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Введение. Теоретическая подготовка (7 часов)</b>				
<b>1.1</b>	<b>Тема 1.1.</b> Вводное занятие. Охрана труда и техника безопасности при проведении занятий по кикбоксингу.	1	1		Опрос, входная диагностика
<b>1.2</b>	<b>Тема 1.2.</b> Восстановительные средства и мероприятия. Методы спортивной тренировки. Понятие о «спортивной форме»	2	1	1	
<b>1.3.</b>	<b>Тема 1.3</b> Входная диагностика	4		4	
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка (30 часов)</b>				
<b>2.1.</b>	<b>Тема 2.1.</b> Подготовительные упражнения.	8	1	7	самостоятельная и практическая работа на занятии, соревнования.
<b>2.2.</b>	<b>Тема 2.2.</b> Развивающие упражнения	8	1	7	
<b>2.3.</b>	<b>Тема 2.3.</b> Восстанавливающие упражнения	10	1	9	
<b>2.4.</b>	<b>Тема 2.4.</b> Соревнования	4		4	
<b>3.</b>	<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка (46 часов)</b>				
<b>3.1.</b>	<b>Тема 3.1.</b> Быстрота	10	1	9	самостоятельная и практическая работа, диагностика.
<b>3.2.</b>	<b>Тема 3.2.</b> Сила	14	1	13	
<b>3.3.</b>	<b>Тема 3.3.</b> Выносливость	18	1	17	
<b>3.4.</b>	<b>Тема 3.4.</b> Соревнования	4		4	
<b>4.</b>	<b>Раздел 4. Техническая подготовка (54 часов)</b>				

4.1.	Тема 4.1. Боевая стойка, перемещения	2	1	1	соревнование, опрос, практическая работа на занятии.
4.2.	Тема 4.2. Передвижения по рингу	16	2	14	
4.3.	Тема 4.3. Удары	16	2	14	
4.4.	Тема 4.4. Защиты	16	2	14	
4.5.	Тема 4.5. Соревнования	4		4	
5.	<b>Раздел 5. Тактическая подготовка (48 часов)</b>				
5.1.	Тема 5.1. Ближняя дистанция боя	6	2	4	условные и вольные бои, опрос, практическая работа.
5.2.	Тема 5.2. Атака	14	2	12	
5.3.	Тема 5.3. Ответная контратака	14	2	12	
5.4.	Тема 5.4. Встречная контратака	14	2	12	
6.	<b>Раздел 6. Судейская подготовка (16 часов)</b>				
6.1.	Тема 6.1. Составление комплексов упражнений по технической и тактической подготовке.	2	2		самостоятельная практическая работа, соревнования, опрос.
6.2.	Тема 6.2. Проведение занятий по этому комплексу	2		2	
6.3.	Тема 6.3. Судейство на районных и городских соревнованиях. Выполнение роли секретаря	8	2	6	
6.4.	Тема 6.4. Соревнования.	4		4	
7.	<b>Раздел 7. Итоговое занятие (8 часов)</b>				
7.1.	Итоговое занятие. Итоговая диагностика	8	1	7	соревнования, текущий
<b>Итого часов:</b>		<b>216 часов</b>			

## Содержание учебно-методического плана.

### Раздел 1. Введение. Теоретическая подготовка

#### Теория.

Охрана труда и техника безопасности при проведении занятий. Правила пожарной безопасности. Средства восстановления работоспособности кикбоксеров. Понятие о спортивной тренировке; ее цель задачи, основное содержание. Понятие о методах спортивной тренировки (равномерный, повторный, переменный, интервальный, игровой, соревновательный, круговой и сопряжено компенсаторный). Структура методов спортивной тренировки (обеспечение наглядности; использование слова, целостного упражнения, расчлененного упражнения).

Понятие «спортивная форма». Закономерности развития спортивной формы основа периодизации подготовки спортсменов. Фазы развития спортивной формы.

Сущность периодизации. Подготовительный соревновательный и переходный периоды. Варианты структуры периодов. Основные сведения о сдаче контрольных нормативов, технические основы выполнения нормативов

**Практика:** умение распознавать методы спортивной тренировки; тренинг на общение; входная диагностика:

Сдача беговых нормативов на скорость и скоростную выносливость: 100 м., 8 мин; на взрывную силу: прыжок в длину с места, приседание на одной ноге («пистолет»); на силу: отжимание, подтягивание, отжимание от брусьев, жим штанги.

Сдача специализированных тестов с направленностью на кик-боксинг: прыжки через скакалку, толкание ядра (3кг).

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

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

#### -Теория.

Постоянное повышение уровня общефизической подготовки. Основные упражнения по общей физической подготовке (развивающие, восстанавливающие, подготовительные).

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

- строевые упражнения;
- упражнения для плечевого пояса и рук;
- упражнения для мышц туловища;
- упражнения для мышц ног;
- упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений;
- упражнения с предметами (скакалка, теннисный мяч, набивной мяч, гантели, гимнастическая скамейка, эспандеры, утяжелители);
- подвижные и спортивные игры;
- акробатические упражнения;
- упражнения на гимнастических снарядах;
- другие виды спорта (плавание, лёгкая атлетика, туризм) (см. УМК).

**Форма контроля, проверки усвоения ЗУН:** самостоятельная и прак-

тическая работа на занятии, соревнования.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)**

#### **Теория.**

Дальнейшее развитие специальной физической подготовки.

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

- упражнения для развития специальной силы;
- упражнения для развития специальной быстроты;
- упражнения для развития специальной выносливости (см. Приложение 2).

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

### **Раздел 4. Техническая подготовка**

**Теория:** боевая стойка; подготовительные (финтовые) действия удары, защиты, передвижения.

#### **Практика:**

- боевая позиция: активно-защитная, наступательная, защитная;
- передвижения: одиночными шагами, слитными, сбоку, короткими прямыми;
- удары снизу, (с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела, с шагом (влево, вправо, вперед, назад);
- комбинации из двух, трёх и четырёх ударов (повторные удары в голову и туловище);
- защиты от ударов снизу (подставка локтей, остановке - положением предплечья, подставка ладоней, отбивы предплечьем);
- защиты от боковых ударов (нырки; приседание, отклоны, остановка-наложением;
- защиты от коротких прямых ударов (уклоны, подставки).

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

### **Раздел 5. Тактическая подготовка**

**Теория:** 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:** боевые действия на ближней дистанции:

- стойки, передвижения;
- подготовительные (маневрирование, Финтовые движения);
- наступательные (развитие и завершение атаки);
- оборонительные (защитные и ответные действия);

**Формы контроля, проверки усвоения ЗУН:** условные и вольные бои, опрос, практическая работа.

## **Раздел 6. Судейская подготовка**

### **Теория.**

Обязанности главного секретаря соревнования. Запрещенную и разрешенную технику и действия. Взвешивание спортсменов. Жеребьевка. Продолжительность боя. Весовые категории.

### **Практика:**

- составление упражнений по ОФП и СТТП и проведение занятий по этому комплексу;

- судейство на внутренних соревнованиях в качестве секретаря соревнований.

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

## **1.4 Планируемые результаты.**

### **Предметные результаты:**

- знать теоретические основы спортивной тренировки; периодизацию и особенности периодов подготовки кик-боксеров;

- знать средства восстановления работоспособности кикбоксеров;

- особенности комбинационной работы: в атаке, в ответной контратаке, во встречной контратаке; ;

- выполнять технико-тактические действия: удары руками и ногами, защиты, вход на ближнюю дистанцию и выход из неё, комбинации;

- выполнять комбинационную работу: в атаке, в ответной контратаке, во встречной контратаке;

- наносить удары руками в ближнем бою;

-составлять и проводить комплексы упражнений по физической, технической и тактической подготовке с группой;

- судить на районных и городских соревнованиях;

- выполнять обязанности секретаря соревнований по кик-боксингу.

### **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);

- формирование настойчивости в достижении цели, стремления к лидерству;

- формирование отзывчивости, способности сопереживать.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

### 2.1 Календарный учебный график.

№ п\п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>I</b>	<b>Введение.</b>							
1.	Сентябрь	05	19.00-20.00	Теоретич	1	Охрана труда и техника безопасности при проведении занятий.	спортзал	Опрос, текущий контроль
1-2		05 07	20.00-21.00 19.00-21.00	Теоретич Теоретич	3	Понятие о спортивной тренировке. Понятие о методах спортивной тренировки. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий	спортзал спортзал	
3		09	19.00-21.00	Теоретич	2	Понятие «спортивная форма». Особенности периодов подготовки кикбоксеров.	спортзал	
4-7		12 14 16 19	19.00-21.00 19.00-21.00 19.00-21.00 19.00-21.00	Практич Практич Практич Практич	8	Входная диагностика	спортзал, стадион спортзал, стадион спортзал, стадион спортзал, стадион	
<b>II</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>							

8-11		21 23 26 28	19.00-21.00 19.00-21.00 19.00-21.00 19.00-21.00	Комбинир Практич Практич Практич	8	Подготовительные упражнения.	спортзал, стадион спортзал, стадион спортзал, стадион спортзал, стадион	самостоятельная и практическая работа на занятии, соревнования
12-15	Октябрь	30 03 05 07	19.00-21.00 19.00-21.00 19.00-21.00 19.00-21.00	Комбинир Практич Практич Практич	8	Развивающие упражнения	спортзал спортзал спортзал, стадион спортзал, стадион	
16-20		10 12 14 17 19	19.00-21.00 19.00-21.00 19.00-21.00 19.00-21.00 19.00-21.00	Комбинир Практич Практич Практич Комбинир	10	Восстанавливающие упражнения	спортзал, стадион спортзал, стадион спортзал спортзал спортзал	
21-22		21 24	19.00-21.00 19.00-21.00	Практич Практич	4	Соревнования	спортзал спортзал	
<b>III</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>							
23-27	Ноябрь	26 28 31 02 04	19.00-21.00 19.00-21.00 19.00-21.00 19.00-21.00 19.00-21.00	Комбинир Практич Практич Практич Практич	10	Быстрота	спортзал спортзал спортзал спортзал спортзал	самостоятельная и практическая работа, диагностика.
28-34		07 09 11 14 16 18 21	19.00-21.00 19.00-21.00 19.00-21.00 19.00-21.00 19.00-21.00 19.00-21.00 19.00-21.00	Комбинир Практич Практич Практич Практич Комбинир Практич	14	Сила	спортзал спортзал спортзал спортзал спортзал спортзал спортзал	
35-43	Декабрь	23 25 28 30 02 05 07 09 12	19.00-21.00 19.00-21.00 19.00-21.00 19.00-21.00 19.00-21.00 19.00-21.00 19.00-21.00 19.00-21.00 19.00-21.00	Комбинир Практич Практич Практич Практич Комбинир Практич Практич Практич	18	Выносливость	спортзал спортзал спортзал спортзал спортзал спортзал спортзал спортзал спортзал	
44-45		14 16	19.00-21.00 19.00-21.00	Практич Практич	4	Соревнования	спортзал спортзал	
<b>IV</b>	<b>Техническая подготовка</b>							
46		19	19.00-21.00	Комбинир	2	Боевая стойка. Перемещения.	спортзал	соревнования, опрос, практика



47-54	Январь	21	19.00-21.00	Комбинир	16	Передвижения по рингу	спортзал	ческая работа на занятии.
		23	19.00-21.00	Практич			спортзал	
		26	19.00-21.00	Практич			спортзал	
		28	19.00-21.00	Практич			спортзал	
		30	19.00-21.00	Практич			спортзал	
		09	19.00-21.00	Комбинир			спортзал	
		11	19.00-21.00	Практич			спортзал	
13	19.00-21.00	Практич	спортзал					
55-62	Февраль	16	19.00-21.00	Комбинир	16	Удары	спортзал	
		18	19.00-21.00	Практич			спортзал	
		20	19.00-21.00	Практич			спортзал	
		23	19.00-21.00	Практич			спортзал	
		25	19.00-21.00	Практич			спортзал	
		27	19.00-21.00	Комбинир			спортзал	
		30	19.00-21.00	Практич			спортзал	
01	19.00-21.00	Практич	спортзал					
63-70		03	19.00-21.00	Комбинир	16	Защиты	спортзал	
		06	19.00-21.00	Практич			спортзал	
		08	19.00-21.00	Практич			спортзал	
		10	19.00-21.00	Практич			спортзал	
		13	19.00-21.00	Практич			спортзал	
		15	19.00-21.00	Комбинир			спортзал	
		17	19.00-21.00	Практич			спортзал	
20	19.00-21.00	Практич	спортзал					
71-72		22	19.00-21.00	Практич	4	Соревнования	спортзал	
		24	19.00-21.00	Практич			спортзал	
<b>V</b>	<b>Тактическая подготовка.</b>							
73-75	Март	27	19.00-21.00	Комбинир	6	Ближняя дистанция боя	спортзал	условные и вольные бои, опрос, практическая работа.
		01	19.00-21.00	Практич			спортзал	
		03	19.00-21.00	Практич			спортзал	
76-82		06	19.00-21.00	Комбинир	14	Атака	спортзал	
		10	19.00-21.00	Практич			спортзал	
		13	19.00-21.00	Практич			спортзал	
		15	19.00-21.00	Практич			спортзал	
		17	19.00-21.00	Практич			спортзал	
		20	19.00-21.00	Комбинир			спортзал	
22	19.00-21.00	Практич	спортзал					
83-89	Апрель	24	19.00-21.00	Комбинир	14	Ответная контратака	спортзал	
		27	19.00-21.00	Практич			спортзал	
		29	19.00-21.00	Практич			спортзал	
		31	19.00-21.00	Практич			спортзал	
		03	19.00-21.00	Практич			спортзал	
		05	19.00-21.00	Комбинир			спортзал	
07	19.00-21.00	Практич	спортзал					
90-96		10	19.00-21.00	Комбинир	14	Встречная контратака	спортзал	
		12	19.00-21.00	Практич			спортзал	
		14	19.00-21.00	Практич			спортзал	
		17	19.00-21.00	Практич			спортзал	
		19	19.00-21.00	Практич			спортзал	
		21	19.00-21.00	Комбинир			спортзал	
		24	19.00-21.00	Практич			спортзал	

<b>VI</b>	<b>Судейская подготовка.</b>							
<b>97</b>		<b>26</b>	<b>19.00-21.00</b>	Комбинир	2	Составление комплексов упражнений по технической и тактической подготовке	спортзал	самостоятельная практическая работа, соревнования, опрос.
<b>98</b>		<b>28</b>	<b>19.00-21.00</b>	Практич	2	Проведение занятий по этому комплексу	спортзал	
<b>99-102</b>	Май	<b>03</b> <b>05</b> <b>08</b> <b>10</b>	<b>19.00-21.00</b> <b>19.00-21.00</b> <b>19.00-21.00</b> <b>19.00-21.00</b>	Практич Практич Практич Практич	8	Судейство на внутренних соревнованиях. Выполнение роли секретаря соревнования.	спортзал спортзал спортзал спортзал	
<b>103-104</b>		<b>12</b> <b>15</b>	<b>19.00-21.00</b> <b>19.00-21.00</b>	Практич Практич	4	Соревнования	спортзал спортзал	
<b>VII</b>	<b>Итоговое занятие</b>							
<b>105-108</b>		<b>17</b> <b>19</b> <b>22</b> <b>24</b>	<b>19.00-21.00</b> <b>19.00-21.00</b> <b>19.00-21.00</b> <b>19.00-21.00</b>	Практич Практич Практич Теоретич	8	Итоговое занятие. Итоговая диагностика	спортзал, стадион спортзал, стадион спортзал, стадион спортзал, стадион	
<b>Итого</b>					<b>216 часов</b>			

## **2.2 Условия обеспечения программы.**

### **Условия реализации программы**

#### **1. Материально – технические:**

- спортивный зал;
- боксерские мешки-8шт;
- уплотнительные маты 1мх2м-4шт;
- оборудование ( брусья-2шт, гимнастические скамейки-2шт,тренажеры-2шт, перекладина для подтягиваний-4шт, тумба для запрыгиваний 50х60х75,канат-1шт,координационная лестница-1шт);
- инвентарь (лапы для ног-8шт, лапы для рук-8шт,перчатки боксерские-8шт, ринг-1шт, шлема кикбоксерские-8шт, капы-8шт, футы-8шт, щитки-8шт, бинты-8шт, мячи набивные-8шт,мячи теннисные-8шт,мяч футбольный-1шт,мяч баскетбольный-4шт,мяч гандбольный-1шт,мяч для регби-1шт,скакалки-8шт);
- средства судейства: свисток, секундомер,таймер;
- спортивная одежда и обувь;
- гантели 0,5кг-8шт,1кг-8шт,2кг-2шт,3кг-2шт,4кг-1шт,5кг-2шт,гриф штанги(10кг)-2шт,блины для штанги 2,5кг-4шт,5кг-6шт,10кг-4шт,эспандеры для рук-1шт,эспандеры для ног-8шт,гири 8кг-2шт,скакалки-8шт

#### **2. Научно- методические условия:**

- нормативные документы ведения соревнований (протоколы хода соревнований, судейские записки, протоколы взвешивания и регистрации участников соревнований);
- паспорт кикбоксера и квалификационная книжка спортсмена (сведения о результатах выступления на соревнованиях, присвоение спортивных разрядов и состояние здоровья);
- положения по организации и проведению соревнований;
- мониторинг обученности (показатели выступлений на турнирах и соревнованиях).

#### **3. Информационное обеспечение:**

- информационные стенды(результаты выступления на соревнованиях и фотоотчет, входная и выходная диагностика,поздравления,изучаемый материал,ежедневный тренировочный план);
- видеозаписи поединков с соревновательных турниров;

#### **4. Кадровое обеспечение.**

Педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории;

наличие диплома о профессиональной переподготовке;

прохождение курсов о повышении квалификации;

ежегодное прохождение семинаров повышения уровня квалификации тренерского и судейского состава

После завершения обучения по программе «Кик-боксинг» обучающиеся могут продолжить обучение в УлГПУ им. И.Н.Ульянова на факультете физического воспитания, в УлГУ на факультете адаптационной физичес

## 2.3 Формы аттестации.

### **Форма аттестации для раздела 1 «Введение. Теоретическая подготовка»**

Тест «Техника безопасности. Средства восстановления работоспособности кикбоксера. Понятие о спортивной тренировке. Понятие о методах спортивной тренировки. Понятие «спортивная форма».

Формы аттестации включают в себя следующие этапы: входную 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).

### **Форма аттестации для раздела 2. «Общая физическая подготовка»**

Таблица нормативов по диагностике следующих параметров:

#### **1. Скоростные качества**

#### **2. Выполнение силовых упражнений**

#### **3. Выносливость**

Результаты диагностики записываются в таблицу и оцениваются по 3-х бальной системе:

- 3 балла - высокий уровень,
- 2 балла - средний уровень,
- 1 балл - низкий уровень.

	Ф.И. обучающихся	Входная диагностика								И Т О Г О	Итоговая диагностика								И Т О Г О	
		скорост- ные каче- ства		выполнен- ие силовых упражнений		вынослив- ость					скор- остные качества		выполнение силовых упражнений		вынослив- ость					
1	Иванова																			
2	Петров																			
3	Сидоров																			

### **Форма аттестации для раздела 3 «Специальная физическая подготовка»**

Зачет и демонстрация «Упражнения для развития специальной силы,быстроты и выносливости».

### **Форма аттестации для раздела 4 «Техническая подготовка»**

Зачет и демонстрация «Основные положения кик-боксер на ближней дистанции: боевая стойка,перемещения, передвижение по рингу, удары, защиты. Классификация ударов и защит в кик-боксинге и их терминология».

### **Форма аттестации для раздела 5 «Тактическая подготовка»**

Опрос,спарринг,соревнования «Формы ведения боя на ближней дистанции: подготовительная, вход на ближнюю дистанцию , проведение наступательных и контратакующих действий и выход из ближней дистанции.

### **Форма аттестации для раздела 6 «Судейская подготовка»**

Тест и соревнование «Обязанности секретаря соревнования. Запрещенные действия и удары. Взвешивание спортсменов. Жеребьёвка и составление пар Продолжительность боя. Весовые категории.»

## **2.4 Оценочные материалы.**

Вопросы к разделу 1 «Введение. Теоретическая подготовка»:

- правила использования оборудования и инвентаря;
- правила безопасности и поведения на занятиях в спортивном зале, площадке;
- перечислить средства восстановления работоспособности кикбоксера;
- понятие о спортивной тренировке; ее цель задачи, основное содержание.;
- понятие и умение распознавать методы спортивной тренировки (равномерный, повторный, переменный, интервальный, игровой, соревновательный, круговой и сопряжено компенсаторный);
- структура методов спортивной тренировки (обеспечение наглядности; использование слова, целостного упражнения, расчлененного упражнения);
- понятие «спортивная форма». Закономерности развития спортивной формы основа периодизации подготовки спортсменов. Фазы развития спортивной формы;
- перечислить периоды подготовки (подготовительный, соревновательный и переходный);

Диагностика к разделу 2 «Общая физическая подготовка» проводится по следующим параметрам:

### **1. Скоростные качества:**

- бег (100 метров);
- прыжки в длину.

### **2. Выполнение силовых упражнений:**

- отжимание (70 раз);
- подтягивание (20 раз);
- толкание ядра 3кг (7-12м).

### **3. Выносливость:**

- кросс (8мин);
- прыжки со скакалкой (2минуты);

В соответствии с критериями можно выделить три уровня владения спортивными навыками:

1 уровень - высокий 24-27 баллов (задания выполнены в соответствии с возрастными нормативами общего физического развития ребенка);

2 уровень - средний 15-23 балла (задания выполнены не в полном объеме или не выдержаны временные нормативы выполнения заданий);

3 уровень - низкий 9-14 баллов (ребенок не справился с заданиями, возрастные нормативы физического развития не соответствуют уровню развития ребенка).

Основным показателем **диагностики обучаемости** (процесса обучения) является темп усвоения материала:

Например, программой предусмотрено освоение перемещений с уклонами и уходами под прямой удар рукой за 10 занятий, а обучающийся освоил эти действия за 12 занятий, следовательно обучаемость - 83%.

Диагностика обучаемости предполагает жесткую обратную связь: педагог

– обучающийся, обучающийся – педагог.

Диагностика позволяет педагогу анализировать результаты своей работы и вносить необходимые коррективы.

Аттестация знаний, умений, навыков обучающихся в объединении проходит в виде зачетов, сдачи контрольных упражнений и нормативов, товарищеских встреч, турниров, соревнований, конкурсов, викторин, тренингов, спортивных праздников.

**Таблица 1**

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды  
развития двигательных качеств**

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

\*Указан минимальный возраст зачисления в объединение. Возраст зачисления в группы должен соответствовать уставу образовательного учреждения.

Мониторинг проводится по следующим параметрам ежемесячно.

Учебно-тренировочная работа с детьми и подростками в спортивно

оздоровительной группе основывается на законах и закономерностях теории и методики физического воспитания и ряда других наук, анатомии, физиологии, медицины, социологии, педагогики, психологии, философии.

Учёт объективных факторов развития организма занимающихся позволит наиболее эффективно использовать упражнения и другие средства физического воспитания для формирования морфофункциональных показателей организма. В таблице № 5 описаны чувствительные периоды развития двигательных и координационных качеств. Так же нельзя не учитывать индивидуальные особенности развития организма: анатомические, физиологические, психические, социально-бытовые.

**Таблица № 2**

**Таблица развития физических качеств на основе ежемесячного мониторинга**

<b>Ф.И.О</b> <b>Год рождения</b>	<i>Сент.</i>	<i>Октб</i>	<i>Нояб</i>	<i>Дек</i>	<i>Янв</i>	<i>Февр</i>	<i>Март</i>	<i>Апр</i>	<i>Май</i>	<i>Июнь</i>
<b>возраст</b>										
Бег 3x10м										
Прыжок в длину с места										
Прыжки через препятствие (гимнастическая палка) за 1 мин										
Отжимание от пола										
Подтягивание										
Пресс с фиксацией ног из положения лёжа на спине, руки на поясе, подъём туловища вперед до касания руками носков ног за 30 сек										
Бег 30м										
Бег 100м										
Мост гимнастический										
Шпагат (три варианта)										
Вес										
Рост										

Вопросы к разделу 3 «Специальная физическая подготовка»:

- перчислить упражнения для развития специальной силы,быстроты и выносливости;
- показать комплекс упражнений для развития специальной силы,быстроты и выносливости.

Вопросы и демонстрация к разделу 4 «Техническая подготовка»:

- охарактеризовать боевую стойку,передвижения на ближней дистанции;
- показать удары снизу и сбоку на ближней дистанции,защиты от них;
- показать комбинации двух-,трех-,четырёхударные(сочетание ударов



сбоку и снизу, туловище и голова);

-практическое применение полученных навыков в спарринге и соревновании.

Вопросы и демонстрация к разделу 5 «Тактическая подготовка»:

-классификация атакующих и контратакующих действий на ближней дистанции;

-практическое применение полученных навыков в спарринге, соревновании.

Вопросы и демонстрация к разделу 6 «Судейская подготовка»:

-обязанности главного секретаря соревнований;

-назвать разрешенную и запрещенную технику и действия;

- процедура взвешивания;

-процедура жеребьевки и составление пар;

-продолжительность поединка, весовые категории;

- составление упражнений по ОФП и СТТП и проведение занятий по этому комплексу;

- судейство на внутренних соревнованиях в качестве секретаря соревнований.

## **2.5 Методические материалы.**

Образовательный процесс, многолетнюю подготовку по данной программе следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

3) непрерывное совершенствование спортивной техники;

4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

6) осуществление как одновременного развития физических качеств у спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

По разделу «Введение. Понятие о спортивной тренировке» занятие

проводится в форме беседы с использованием плакатов, кинограмм, фотографий. Проводится входная диагностика.

По разделу «Технико-тактическая подготовка в кик-боксинге» занятия проводятся в форме устного объяснения, показа, тренировки с применением тренажеров, схем, рисунков, плакатов. Подведение итогов в форме тренировочных боёв со спарринг-партнером.

По разделу «Правила судейства» занятие проводится в форме устного объяснения с использованием нормативно- методической литературы. Схем, рисунков. Подведение итогов в форме устного опроса, тестирования, судейства товарищеских турниров.

В педагогической деятельности в рамках реализации программы часто проводятся занятия, включающие в себя технику безопасного поведения. Проведение инструктажей с обучающимися, как профилактические мероприятия нацелены на формирование сознательного и ответственного отношения у обучающихся к вопросам безопасности как личного, так и безопасности окружающих, к вопросам личной гигиены. Отличительными особенностями личности безопасного типа поведения являются гарантирующая безопасность жизнедеятельности психологическая устойчивость и психологическая готовность к действиям в различных жизненных ситуациях. Еще К.Д. Ушинский в свое время отмечал важную роль образования в обеспечении безопасности детей. Он считал, что образование сокращает количество опасностей, которые угрожают жизни человека, уменьшает количество причин страха, предоставляет возможность измерить опасность и определить её последствия, сокращает напряженность страха ввиду этих опасностей. Среди оптимальных способов педагогического воздействия донести до обучающихся можно отметить: беседы, раздача информационного материала (лифлета, буклета и др), просмотр видео и презентаций.

Следует обратить внимание на основные компоненты кик-боксинга:

- базовая техника (основы школы движений) подразумевает изучение основных движений бокса и кикбоксинга. Выполнение боевых стоек, перемещения в них; защитных, блокирующих действий; ударных, атакующих действий;
- формальные упражнения (бой с тенью, специальные игровые задания и др.) используются для совершенства техники ударов и защит, постановки дыхания, умения концентрироваться, развития ловкости и точности движений;
- поединки (спарринги и соревнования) необходимы для формирования морально-волевых качеств, выполнения спортивных разрядов;
- укрепление суставов, мышц и сухожилий.

Программа построена так, что на каждом году обучения по всем блокам образовательного процесса планируются занятия в комбинированной форме, в заключении которых проводится анализ типичных ошибок. В конце каждого блока, с целью выявления качества ЗУН, проводится контрольное занятие в форме творческого задания, на остальных занятиях контроль текущий.

В каждом блоке учебных занятий используются следующие методы обучения:

1. Объяснительно-иллюстративный.

2. Репродуктивный.
3. Исследовательский.
4. Эвристический.

Выбираемые в процессе обучения методы зависят от цели и особенности методики преподавания, от тематики конкретного занятия и от уровня подготовленности учащихся конкретной группы.

По форме обучения все занятия являются фронтальными, во время практической работы осуществляется индивидуальный подход.

Характер познавательной деятельности на первых занятиях каждого блока репродуктивный, на последующих – эвристический и на последнем продуктивно-творческий.

Наиболее продуктивно обучение проходит при выполнении следующих условий:

- систематическое посещение занятий учащихся;
- динамика занятий учитывает психологические особенности и эмоциональный фон учащихся.

В данной программе, на каждом году обучения запланирован блок “Диагностики”, где занятия проводятся в комбинированной форме; метод обучения модельный; по форме обучения занятия являются фронтальными, но во время самостоятельной работы детей педагог проводит индивидуальную работу с целью выявления уровня условия программы; по характеру познавательной деятельности занятия этого блока являются продуктивно-творческими.

#### **Алгоритм учебного занятия:**

Тема:

Цель:

Задача:

Подготовительный этап: разминка

Основной этап: по теме учебного плана

Заключительный этап: гимнастические и восстановительные упражнения

## УМК к дополнительной общеразвивающей программе:

### Упражнения без предметов

**а) Ходьба и бег** являются началом занятий, входят в состав разминки, но могут являться основными упражнениями на развитие выносливости:

- ходьба в размытом темпе;
- ходьба на пятках и носках;
- ходьба с высоким подниманием колен, выпадами, приставным шагом;
- ходьба и бег с различными движениями рук;
- бег в разном темпе;
- бег с изменением скорости и направления, с высоким поднятием бедер;
- пружинистый бег на носках;
- постепенно ускоряющийся бег с прыжками;

**б) упражнения для плечевого пояса и рук:**

- одновременное, последовательное или попеременное движение в суставах(плечевых, локтевых, лучезапястных: сгибание, разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа(отжимание);

**в) упражнение для мышц туловища:**

- наклоны вперед, назад, в стороны с различными положениями и движениями рук;
- пружинястые наклоны;
- круговые движения туловища;
- лежа лицом вниз-прогибания с движениями рук и ног;
- переход из упора лежа в упор лежа боком;
- упор лежа на спине: поднимание и опускание прямых ног, одновременное, последовательное или попеременное поднимание ног, поднимание туловища без отрыва ног от пола, круговые движения ногами(велосипед);

**г) упражнения для мышц ног:**

- все виды ходьбы и бега;
- движения прямой или согнутой ногой в положении стоя;
- приседание на двух или одной ноге («пистолет»);
- маховые движения;
- выпады с последующими пружинящими движениями;
- поднимание на носки;
- прыжки различных видов на одной или двух ногах на месте и в движении;

**д) упражнения для мышц туловища и конечностей:**

- движения руками и ногами, наклоны и повороты туловища в положении сидя и лежа;
- отталкивания от стены одной или двумя руками с постепенным увеличением амплитуды сгибания и разгибания рук.

***Упражнения с партнером отличаются тем, что во время их выполнения партнер оказывает сопротивление движениям.***

### **Упражнения с предметами**

#### ***а) скакалка:***

- прыжки с вращением вперед и назад;
- прыжки на одной или обеих ногах, прыжки с ноги на ногу;
- прыжки с поворотами;
- прыжки в приседе и полуприседе;
- прыжки с двойным вращением скакалки;
- бег со скакалкой;

#### ***б) теннисный мячик:***

- бросок и ловля одной или двумя руками мячика из положения: стоя, сидя, лежа; - ловля отскочившего после удара от стенки мячика одной или двумя руками; - броски мячика на дальность;
- метание мячика в цель;
- перебрасывание мячика с партнером при ходьбе и беге;

#### ***в) набивной мячик:***

- мяч в руках: сгибание и разгибание, круговые движения рук, сочетание движения рук и туловища, маховые движения;
- броски вверх и ловля мяча прямыми или согнутыми руками с поворотом или приседанием;
- броски мяча на дальность одной или двумя руками (вперед, назад);
- отработка с партнером различных видов броска: одной рукой, толчком от плеча, бросок двумя руками, толчком от груди, бросок из-за головы, через голову. между ног стоя, сидя, лежа;

#### ***г) гантели:***

- поднимание и опускание прямых рук из различных исходных положений;
- сгибание и разгибание рук в локтевых суставах;
- круговые движения руками;
- сгибание и разгибание в лучезапястных суставах;
- круговые движения руками вперед, назад;
- наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения туловища из различных исходных положений с различными движениями рук;
- сгибание, разгибание, круговые движения ногами, поднимание и опускание ног с отягощением (гантели, грузики) из положения сидя и лежа.

### **Акробатические упражнения**

- перекаты вперед, назад, в стороны из упора присев, сидя, лежа на спине;
- кувырки вперед из упора присев;
- кувырки с шага, с разбега;
- кувырки с опорой на одной руку, без опоры руками;
- кувырки назад из положения сидя, упора присев в различные положения: в упор стоя на коленях, упор присев;

- серия кувыркков, сочетания различных кувыркков;
- стойка на лопатках с различными положениями рук;
- стойка на голове с опорой руками;
- стойка на предплечьях, на руках;
- «мост» из положения лежа, из стойки с различными положениями ног, с различными способами вставания.

### **Упражнения на гимнастических снарядах**

#### ***а) перекладина:***

- висы простые и смешанные, размахивания, подтягивания;

#### ***б) гимнастическая стенка:***

- в висе: поднятие прямых и согнутых ног, их разведение и сведение. круговые движения ногами;
- в висе спиной и лицом к стенке: боковые раскачивания;

#### ***г) гимнастическая скамейка:***

- сидя поперек и зацепившись за рейку гимнастической стенки ногами: отгибание назад с касанием затылком пола, вращение туловища с различными положениями рук;
- на перевернутой скамейке: упражнения для равновесия:
  - стоя с различными движениями рук, ног,
  - то же в движении;
  - приседание на одной или двух ногах, ходьба вперед, назад;
  - прыжки на месте и в движении;
  - упражнения в паре: расхождение, перешагивание.

### **Спортивные и подвижные игры**

- различные эстафеты;
- баскетбол, ручной мяч, футбол летом и зимой на снегу;
- лыжные эстафеты зимой.

### **Другие виды спорта**

#### ***а) легкая атлетика:***

- бег на короткие и средние дистанции;
- кросс по пересеченной местности (чередование бега с ходьбой);
- прыжки в длину и в высоту толчком одной и двумя ногами;

#### ***б) плавание:***

- для неумеющих плавать: обучение умению держаться на воде;
- для умеющих плавать:
  - плавание способом кроль или брасс на 25,50 и 100 метров;
  - плавание на время на дистанции 50 или 100 метров;
  - прыжки в воду;

#### ***в) туризм-походы:***

- пешие, на лыжах.

## Упражнения для совершенствования фаз ударного движения.

### *1. Фаза отталкивающего разгибания ноги*

1. Прыжки вверх – вперед на правой (левой) ноге 20-50 м (3-5 серий).
2. Многоскоки с ноги на ногу 40 – 50 м (3 – 5 серий).
3. Прыжки через гимнастическую скамейку на левой (правой) или двух ногах, 3-5 серий по 8 – 10 раз с двухминутными паузами между сериями.
4. Передвижения переставными шагами с грифом на плечах влево-вправо, вперед-назад, 3-5 серий по 8-10 раз.
5. Приседания со штангой на плечах с последующим вставанием и выходом на носки (вес штанги 30-40 кг, 3-5 серий по 8-10 раз с отдыхом между сериями 1 минута).
6. Полуприседания со штангой на плечах с выходом на носки (вес штанги 40-50 кг, 3-5 серий по 8-10 раз, отдых между сериями 1 минута).
7. Разножка со штангой на плечах, носки ( вес штанги 30-40 кг, 3-5 серий по 8-10 раз с отдыхом между сериями 1 минута).
8. Темповые толчки штанги с груди двумя руками вверх , носки (вес штанги 30-40 кг, 3-5 серий по 8-10 раз с отдыхом между сериями 1 минута).
9. Многоскоки с ноги на ногу со штангой 10-20 м , носки (вес штанги 20-40 кг, 3-5 серий по 8-1- раз с отдыхом между сериями 2 минуты).
10. Спрыгивание с высоты 50-70 см с последующим выпрыгиванием вверх (5-6 серий по 10 спрыгиваний .отдых между сериями 2-3 минуты).

### *2. Фаза опережающего движения таза по отношению к плечевому поясу.*

1. Имитация движения метателей диска в финальной фазе (выполняется без отягощения с акцентированным хлыстообразным махом руки).
2. Вращение таза влево-вправо с фиксацией ноги и плеч. гимнастической палкой в руках (последние опущены вниз, палка находится сзади на уровне таза).
3. Повороты туловища влево-вправо с гимнастической палкой в руках (последние опущены вниз, палка находится сзади на уровне таза).
4. Вставание на гимнастическую скамейку толчковой ногой с ее одновременным и резким отталкивающим разгибанием и нанесением удара (другая нога при этом находится на весу).
5. Вращения туловища с грифом на плечах влево-вправо (5 серий по 8-10 раз).
6. Удары кувалдами разного веса (от 2 до 12 кг) по автомобильной крышке (3-5 серий по 10-15 раз).
7. Метание теннисного мяча с места в стену с максимальной скоростью и силой (5-8 серий по 10-15 раз).
8. Удары хлыстом по неподвижной цели с максимальной скоростью и силой (5-8 серий по 10-15 раз).
9. Толчки тяжелых набивных мячей с выраженным подседом на толчковую ногу (3-5 серий по 8 -12 раз).
10. Спрыгивание с высоты 50-70 см в боксерскую стойку с последующим

резким выпрыгиванием вперед и нанесением прямого удара правой в голову (4 серии по 10 раз, отдых между сериями 2-3 минуты).

### *3. Фаза вращательно-поступательного движения туловища.*

1. Вращение туловища влево и вправо, стоя на месте с разведенными в сторону руками (5-6 серий по 10-15 раз).
2. Нанесение ударов, сидя на стуле с гантелями в руках с акцентом на вращательное движение туловища (вес гантелей от 1 до 3 кг, 3-5 серий по 20-40 раз).
3. Выталкивание набивного мяча, ядра, камня на дальность, сидя на стуле, бревне (вес ядра 3 кг, 3-5 серий по 10-15 раз).
4. Метание набивного мяча на дальность. Стоя левым (правым) боком (3-5 серий по 10-15 раз).
5. Вращение туловища влево-вправо при ходьбе. Руки перед грудью согнуты в локтях, кисти сжимают гантели, диск штанги или набивной мяч (вес отягощения – 5-10 кг, 3-5 серий, пройти по 20-30 м).
6. Вращение туловища влево-вправо с грифом на плечах (3-5 серий по 8-10 раз).
7. Повороты туловища влево-вправо с вертикально стоящим грифом (один конец грифа зажат руками, другой – плотно стоит на полу, 3-5 серий по 10-15 раз).
8. Имитация движений кольца с грифом в руках (вес грифа 8-5 кг, 3-5 серий по 10-15 раз).
9. Метание диска с места на дальность (3-5 серий по 8-10 раз).
10. Повороты туловища влево – вправо, находясь по шею в воде (5-6 серий по 40 -5- раз).

### *4. Фаза ударного движения руки к цели*

1. Отжимания от пола на пальцах (кулаках) с хлопком (3-5 серий по 20-40 раз).
2. Отталкивающее разгибание рук от стены (расстояние до стены 50-100 см), 3-5 серий по 20-40 раз.
3. Метание камней, теннисного мяча с места на дальность (5-8 серий по 10-15 раз).
4. Удары кувалдами разного веса (от 2 до 12 кг) по автомобильной крышке (3-5 серий по 10-15 раз).
5. Бой с тенью с гантелями (от 1 до 3 кг) в руках (3-6 серий по 20-30 секунд).
6. Нанесение ударов с сопротивлением резинового жгута (3-6 серий по 20-30 секунд).
7. Выталкивание набивного мяча, ядер, камней за счет разгибательного движения руки, прислонившись плотно спиной к стене (3-5 серий по 10-15 раз).
8. Толчки грифа из боевой стойки за счет движения левой, правой руки (один конец вертикально стоящего грифа зажат в руке, другой – плотно стоит на полу), 3-6 серий по 20 -30 секунд.
9. Толчки грифа штанги вперед двумя руками из фронтальной стойки (3-6 серий по 20-40 секунд).
10. Жим штанги лежа (вес штанги 70-80% от максимума, 3-6 серий по 8-10 раз).

### *5. Удары в полной боксерской координации.*

С целью совершенствования техники ударных движений и одновременного развития необходимых физических качеств в тренировочном процессе кикбоксеров целесообразно использовать метод сопряженного воздействия.



- 1.Бой с тенью с гантелями в руках (вес гантелей от 1 до 3 кг,3-5 серий по 20-30 секунд).
- 2.Бой с тенью с сопротивлением резинового жгута (3-5 серий по 20-30 секунд).
3. Выталкивание ядер, камней и набивных мячей из боксерской стойки (3-5 серий по 10-15 раз).
4. Выполнение ударов с сопротивлением рук партнера (партнер накладывает ладони на кулаки боксера,выполняющего удары),3-5 серий по 20-30 секунд (нанести не менее 10 ударов за одну серию).
5. Нанесение ударов по настенной подушке (мешку) с гантелями в руках (вес гантелей от 1 до 3 кг, 3-5 серий по 10 -15 раз).
6. Нанесение ударов в движении с вертикальностоящим грифом,один конец которого зажат в левой (правой) руке, другой - плотно стоит на полу (3-6 серий по 20-30 секунд).
7. Толчки грифа вперед руками в движении из фронтальной стойки (3-5 серий по 20 -3- секунд).
8. Нанесение коронного удара по настенной подушке с околоразмашивающей силой 5 раундов (наносить один удар за 3 секунды, за раунд – 40 ударов, следить за техникой нанесения ударов).
9. Спрыгивание с высоты 50 -70 см в боксерскую стойку, с последующим резким выпрыгиванием вперед и нанесением прямого удара правой в голову (4 серии по 10 раз ,отдых между сериями 2-3 минуты).
10. Нанесение прямых, боковых (снизу) ударов в бассейне (реке), находясь по шею в воде (5-6 серий по 40-50 раз).

*6. Подготовительные общеразвивающие упражнения.*

Метание набивного мяча,ядра,камня.

- 1.Метание снизу вперед- вверх с выбеганием или выпрыгиванием.
- 2.Метание назад над головой.
- 3.Метание из-за головы вперед-вверх.
- 4.Метание из низкого седа вверх.
- 5.Отталкивание от груди из полуприседа вперед-вверх с выбеганием или выпрыгиванием.
- 6.Метание из-за головы из положения лежа на спине.
- 7.Метание из-за головы вперед-вверх из положения стоя на коленях.

## 2.6 Список литературы.

### Для педагога

1. Атилов А.А. Современный бокс. -Ростов н/Д. «Феникс», 2003.- 639 с.
2. Андрис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. - ТиП, 1979, № 2.
3. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. - М.: Медицина, 1968.
4. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации - ТП ФК, 1996, № 10, с.2-8
5. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.: 1966, с.349, с ил.
6. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС. 1985, с.192, с ил. 8.
7. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте. - М.: ФиС, 1983.
8. Бутенко Б.И. Специализированная подготовка боксёра. - М.: ФиС, 1967.
9. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 1985.
10. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: ФиС, 1983.
11. Волков Н.И., Зациорский В.М., Разумовский Е.А., Черемисинов В.Н. Применение математической теории планирования экспериментов для поиска оптимальной методики тренировки - ТиП, 1968, № 7
12. Волков Н.И., Зациорский В.М. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок. - ТиП, 1964, № 6
13. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. - М.: ФиС, 1978
14. Градополов К.В. Тренировка боксёра. - М.: ФиС, 1960.-126 с.
15. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.- М.: ФиС, 1980.
16. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. - ТПФК, 1994, с.с. 11-12; 24-32.
17. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск: Высшая школа, 1986, с.256.
18. Денисов Б.С. Бокс. - М.: ФиС, 1949.-136 с.
19. Джероян Г.О. Тактическая подготовка боксёра. - М.: ФиС, 1970.-110 с.
20. Джероян Г.О., Калмыков Е.В., Худадов Н.А. Тенденция развития тактики современного бокса. - В кн.: Бокс. Ежегодник. - М.: ФиС, 1980. - с. 49-52.
21. Джероян Г.О., Худадов Н.А. Тактическая подготовка боксёров. - В кн.: Бокс / ежегодник. - М.: ФиС, 1981.-С. 9-12.
22. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера - М.: ФиС, 1981.
23. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. - М.: ФиС, 1972, с.231.
24. 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.

25. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. - М.: УМО, 1996, с.27.

26. Железняк Ю.Д. Профессиональная подготовка студентов факультета физического воспитания на основе системного единства профилирующих дисциплин. - Совершенствование подготовки учителей физической культуры педагогических вузов страны: Тезисы докл. Всесоюз. совещания-семинара преподавателей физ. воспитания педагог. институтов - Пенза, 1988, с.20-22.

27. Заяшников С.И., Терехов О.А. Таиландский бокс (Муай Тай) - Новосибирск: «Весть», 1992.- 74 с

28. Задиорский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2-ое. - М.: ФиС, 1976, с.201-208.

29. Зимкин Н.В. Физиология человека. - М.: ФиС, 1975. с.495.

30. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. - Учебное пособие для студентов пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1987, с.223.

31. Ильин Е.П. Теория и методика физического воспитания. Под ред. Ашмарина Б.А. - М.: Просвещение, 1979, с.90-92.

32. Котешев В.Е. Тактика бокса. - Краснодар, 1988.

33. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1977.

34. Медведев В.В. Психологические основы физической подготовленности спортсменов. - М.: ГЦОЛИФК, 1983.

35. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АССТ», 1998, с.272.

36. Матвеев А.П. Главные физические качества. Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических институтов. - М.: Просвещение, 1991.

37. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. - М.: ГЦОЛИФК, 1972.

38. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 1991, с.543.

39. Миронова З.С. Меркулова Р.И., Богуцкая Е.В., Баднин И.А. Перенапряжение опорнодвигательного аппарата у спортсменов - М.: ФиС, 1982.

40. Набатникова М.Я., Граевская Н.Д. Перспективное планирование спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1961.

41. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. - Ульяновск: 2000, с.144.

42. Назаренко Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательных координационных качеств, как одно из сторон гармоничного развития личности. - В сб.: Любимцевские чтения. – Ульяновск: 1999, с.120-122.

43. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксёров. - М.: ФиС, 1987. - 190 с.

44. Никифоров Ю.Б., Викторов И.Б. Построение и планирование тренировки в боксе. - М.: ФиС, 1978.

45. Огуренков Е.И. Современный бокс. - М.: ФиС, 1986. - 248 с.

46. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. - М.,

2002. Правила проведения всероссийских соревнований по боксу / Под общей ред. Э. Абдульманова. - Федерация бокса России. Издание 2001 г.-48 с.

47. 18. Романов В.М. Бокс. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (группы начальной подготовки 1 и 2 год обучения). - М.: ФиС. 1984. - 106 с.

48. Романов В.М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях. - М.: ФиС, 1979.

49. Романов Ю.Н. Специальная физическая подготовка кикбоксёров. Челябинск, «ЧПУ», 1996. - 22 с.

50. Синьков В.А., Шпорт М.В. Бокс. Первые шаги. - Ростов нД «Феникс», 2004. - 252 с.

51. Софеев Н. Бокс. - М.: ФиС, 1958. - 90 с.

52. Фролов О.П., Котешев В.Е., Засухин А.Ф. Некоторые технико-тактические особенности эффективных ударов в боксе. - В кн.: Бокс I ежегодник. - М.: ФиС, 1984.- с.29-30.

53. Щитов В.К. Бокс для начинающих. - М.: «Фаир-Пресс», 2002. - 444 с.

#### **Для обучающихся и родителей**

1. Бережная Е.К. О роли зрительной обратной связи в точностных движениях. - АН СССР «Управление движениями». - Л.: Наука, 1970, с.71.

2. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой. - М.: ФиС, 1984.

3. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: ФиС, 1981.

4. Лях В.И. Совершенствуя координационные способности - Физическая культура в школе. 1996, № 4, с.18-20.

5. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. - М.: ФиС, 1977.

6. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. - М.: ФиС, 1975, с.200.

7. Физическая культура. Учебник для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений. под ред. Л.Е.Любомирского., Г.Б.Мейксона., В.И.Ляха. - М.: Просвещение, 1997.