

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

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 27 мая 2025 г.  
Протокол № 3

Утверждаю

Директор

МБУ ДО г. Ульяновска «ЦДТ №2»

*Григорьева* Л.Р. Полянская

Приказ №150 от 29 мая 2025 г.



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

Объединение «Кикбоксинг»

Возраст обучающихся: 11 - 16 лет

Срок реализации: 3 года

**Программа разработана:**

Шараповой Лилией Фердинантовной,  
педагог дополнительного образования  
высшая квалификационная категория  
Курбала Максимом Николаевичем,  
педагог дополнительного образования  
первая квалификационная категория  
Долговым Сергеем Валерьевичем,  
педагог дополнительного образования  
высшая квалификационная категория  
Карзановым Кириллом Эдуардовичем,  
педагог дополнительного образования

**г. Ульяновск, 2025**

## **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 **«Кикбоксинг»** разработана для предоставления образовательных услуг 11-16 лет в условиях МБУ ДО г. Ульяновска «ЦДТ №2».

**Программа разработана в соответствии со следующими 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.

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

Уровень программы: **базовый**. Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы. Рассчитана для обучающихся, прошедших обучение по программе стартового уровня.

#### **Актуальность программы.**

Настоящая программа направлена на вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по кик-боксингу, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники кик-боксинга, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности занятия спортом и ведению здорового образа жизни.

#### **Отличительной особенностью программы является:**

Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей, формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще. Ввиду сложившегося положения, данная категория обучающихся не имеет возможности заниматься в основных спортивных группах.

**Инновационность.** В данной программе определено содержание образования на этапе СОГ. В программе осуществляется специфическая установка на изучение техники и тактики кикбоксинга, просматривается взаимосвязь оздоровительной и спортивной направленности.

#### **Адресат программы.**

Программа предназначена для проведения занятий с обучающимися 11-15 лет.

Это дети, которым знакомо данное единоборство как форма состязаний в реализации собственного потенциала. У них сформированы базовые представления о тактике и технике ведения боя.

**Объем программы.** Данная программа обучения рассчитана на 216 часов в год – 1 год обучения (11-14 лет), 216 часов – 2 год обучения (12-15 лет), 216 часов – 3 год обучения необходимых для освоения программы. Всего 648 часа

на весь период обучения.

### **Формы обучения и виды занятий**

Основными средствами обучения и тренировки кикбоксёров являются специальные виды тренировок (упражнений): «бой с тенью»; школа бокса, «дорожки», с партнёром в перчатках, удары по снарядам (мешок, насыпная и пневматическая груши), удары по лапам, условный бой, вольный бой, спарринг, работа с железом.

Обучение в объединении очное, групповое.

Программа рассчитана на очную форму обучения (с учетом Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации") и включает 108 занятий (теории и практики).

### **Особенность организации образовательного процесса**

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

- технология проектного обучения;
- личностно-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.

**Срок реализации программы:** 3 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 программы первого года обучения:** создание учебно-тренировочных условий направленных на достижение спортивных результатов.

**Задачи программы года обучения.**

***Воспитательные:***

- воспитание волевых качеств (целеустремлённости, настойчивости, упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности);
- воспитание уважения соперника;
- воспитание коммуникативных навыков.

***Развивающие:***

- развитие основ техники кикбоксинга (основные положения боевой стойки, передвижения и боевые дистанции);
- овладение техникой ударов руками (приёмы и боковые), ногами («мае», «ёко», «маваши»);
- развитие техники защит;
- развитие умений основных тактических действий в кикбоксинге (одно-, двух- и трёхударных комбинаций);
- формирование навыков ведения поединков в кикбоксинге;
- развитие психомоторных качеств
- развитие общих и специальных физических качеств;
- совершенствование технико-тактической подготовки.

***Образовательные:***

- ознакомление с разделами кикбоксинга (семи, лайт, фул, фул с лоу, к-1, музыкальные композиции);
- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.

**Цель программы второго года обучения** – достижения высоких спортивных результатов.

**Задачи программы второго года обучения:**

**Образовательные:**

- усвоение элементарных знаний по личной гигиене;
- всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты, ловкости, координации движений, скоростно-силовых качеств и общей выносливости;
- получение знаний и умений в области кикбоксинга и усвоение правил борьбы;
- овладение основным арсеналом технических приемов и тактическими действиями по кикбоксингу;
- приобретение опыта участия в соревнованиях;
- ознакомление с единой спортивной классификацией и юношескими разрядами, их выполнения.

**Развивающие:**

- развитие само- укрепление здоровья и закаливание организма;
- физическое совершенствование;
- овладение техникой ударов руками (снизу);
- овладение техникой ударов ногами (еко разворота, «вертушка», «рубящий»);
- исциплины и самоконтроля, волевых качеств спортсмена;
- приобретение социального опыта деятельности и взаимодействия со сверстниками.
- повышение общего уровня культуры;

**Воспитательные:**

- воспитание патриотизма, трудолюбия и чувства коллективизма;
- ориентация на общечеловеческие ценности и поведение в соответствии с морально-эстетическими нормами и правилами;
- поддержка и содействие дальнейшему развитию одаренных

обучающихся.

### **Задачи программы третьего года обучения:**

**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-боксера;
- 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. Развивающее:**

- 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 сопереживания.

### 1.3 Содержание программы

#### Учебный план 1-ый год обучения

1 модуль -96 часов

2 модуль -120 часов

| № п/п | Название раздела, темы                                                                                                  | Количество часов |       |         | Формы аттестации            |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------|---------|-----------------------------|
|       |                                                                                                                         | Всего            | Теори | Практик |                             |
| 1.    | Введение                                                                                                                |                  |       |         |                             |
|       | Вводное занятие. Кикбоксинг в системе физического Гигиена. Закаливание. Режим питания кик-боксёра.                      | 1                | 1     |         | Опрос, входная диагностика. |
|       | Диагностика.. Охрана труда и техника безопасности при проведении занятий по кик-боксинг, их выполнения.                 | 1                |       | 1       |                             |
|       | Раздел 1. Теоретическая подготовка (8 часов)                                                                            |                  |       |         |                             |
|       | Физическая культура и спорт История развития кикбоксинга.                                                               | 2                | 2     |         | Опрос, текущий контроль.    |
|       | Краткие сведения о строении и функциях организма Гигиенические знания, навыки, закаливания, режим и питание кик-боксёра | 2                | 2     |         |                             |
|       | Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка кик-боксёра                                                | 2                | 2     |         |                             |
|       | Правила соревнований. Оборудование и инвентарь                                                                          | 2                | 2     |         |                             |
|       |                                                                                                                         |                  |       |         |                             |
| 2.    | Раздел 2. Общая физическая подготовка (24часа)                                                                          |                  |       |         |                             |
|       | Кикбоксинг - скоростно-                                                                                                 | 4                |       | 4       | самостояте                  |

|    |                                                                                                                             |    |  |    |                                                                        |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|----|------------------------------------------------------------------------|
|    | Виды общефизических                                                                                                         | 6  |  | 6  | льная и<br>практическ                                                  |
|    | Лыжная подготовка.                                                                                                          | 8  |  | 8  |                                                                        |
|    | Соревнования                                                                                                                | 6  |  | 6  |                                                                        |
| 3. | Раздел 3. Специальная физическая подготовка (36 часа)                                                                       |    |  |    |                                                                        |
|    | Организация занимающихся без партнёра на месте. Организация занимающихся без партнёра в движении.                           | 12 |  | 12 | самостояте<br>льная и<br>практическ<br>ая работа,<br>диагностик<br>а.  |
|    | Усвоение приёма по заданию тренера. Условный бой по заданию. Вольный бой. Спарринг.                                         | 10 |  | 10 |                                                                        |
|    | Изучение базовых стоек кикбоксёра. Обучение ударам в движении.                                                              | 10 |  | 10 |                                                                        |
|    | Соревнования                                                                                                                | 4  |  | 4  |                                                                        |
| 4  | Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка (132 часов)                                                                       |    |  |    |                                                                        |
|    | Средства подавления активности противники: сковывание, опережение, перемещение противника.                                  | 36 |  | 36 | соревнован<br>ие,<br>опрос,<br>практиче-<br>ская работа<br>на занятии. |
|    | Средства маскировки при проведении приёмов: контрприёмы, комбинации, повторные атаки.                                       | 44 |  | 44 |                                                                        |
|    | Средства маневрирования при проведении приёмов: маневрирование относительно противника, маневрирование относительно площади | 42 |  | 42 |                                                                        |
|    | Соревнования                                                                                                                | 10 |  | 10 |                                                                        |
| 5  | Раздел 5. Судейская подготовка (10 часов)                                                                                   |    |  |    |                                                                        |
|    | Основные методические принципы организации и проведения тренировочных                                                       | 2  |  | 2  | условные и<br>вольные<br>бои, опрос,                                   |

|              |                                                   |           |  |   |                          |
|--------------|---------------------------------------------------|-----------|--|---|--------------------------|
|              | Спортивная терминология.<br>Правила соревнований. | 2         |  | 2 | практическ<br>ая работа. |
|              | Судейская терминология,<br>жесты. Определение     | 2         |  | 2 |                          |
|              | Соревнования                                      | 4         |  | 4 |                          |
| 6            | Итоговое занятие (4 часа)                         |           |  |   |                          |
|              | Итоговое занятие. Итоговая<br>диагностика         | 4         |  | 4 | соревнован<br>ия,        |
| Итого часов: |                                                   | 216 часов |  |   |                          |

ой год обучения

12-ой год 1 модуль -96 часов

| № п/п | Название раздела, темы                                                                                                                                                                | Количество часов |       |         | Формы аттестации            |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------|---------|-----------------------------|
|       |                                                                                                                                                                                       | Всего            | Теори | Практик |                             |
| 1.    | Введение (2 часа)                                                                                                                                                                     |                  |       |         |                             |
|       | Водное занятие. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие о самоконтроле. Основные сведения о единой спортивной классификации. Юношеские разряды по кикбоксингу, их выполнения | 1                | 1     |         | Опрос, входная диагностика. |
|       | Диагностика.. Охрана труда и техника безопасности при проведении занятий по кикбоксингу .по кикбоксингу, их выполнения.                                                               | 1                |       | 1       |                             |
|       | Раздел 1. Теоретическая подготовка (8 часов)                                                                                                                                          |                  |       |         |                             |
|       | Физическая культура - важное средство укрепления здоровья. История развития кикбоксинга.                                                                                              | 2                | 2     |         | Опрос, текущий контроль.    |

|    |                                                                                                                           |    |   |    |                                                                |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|----------------------------------------------------------------|
|    | Краткие сведения о строении и функциях организма<br>Гигиенические знания, навыки, закаливания, режим и питание кикбоксёра | 2  | 2 |    |                                                                |
|    | Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка кикбоксёра                                                   | 2  | 2 |    |                                                                |
|    | Правила соревнований. Оборудование и инвентарь                                                                            | 2  | 2 |    |                                                                |
| 2. | Раздел 2. Общая физическая подготовка (38 часов)                                                                          |    |   |    |                                                                |
|    | Кроссы, спортивные игры,                                                                                                  | 8  |   | 8  | самостоятельная и практическая работа на занятии, соревнования |
|    | Штанга, отжимания на брусьях, подтягивание на                                                                             | 8  |   | 8  |                                                                |
|    | Гиревой спорт, прыжки.                                                                                                    | 6  |   | 6  |                                                                |
|    | Лыжная подготовка,                                                                                                        | 8  |   | 8  |                                                                |
|    | Соревнования                                                                                                              | 8  |   | 8  |                                                                |
| 3. | Раздел 3. Специальная физическая подготовка (42 часов)                                                                    |    |   |    |                                                                |
|    | Методы организации занимающихся при разучивании технических действий кик-боксеров.                                        | 12 |   | 12 | самостоятельная и практическая работа, диагностика.            |
|    | Методические приемы обучения основным положениям и движениям кикбоксера                                                   | 10 |   | 10 |                                                                |
|    | Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.                                                         | 12 |   | 12 |                                                                |
|    | Соревнования                                                                                                              | 8  |   | 8  |                                                                |
| 4  | Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка (108 часов)                                                                     |    |   |    |                                                                |
|    | Совершенствование техники и тактики передвижения.                                                                         | 30 |   | 30 | соревнование,                                                  |



|              |                                                                                                                                                         |           |  |    |                                                     |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|----|-----------------------------------------------------|
|              | Совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов                                                                               | 34        |  | 34 | опрос, практическая работа на занятии.              |
|              | Совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. | 34        |  | 34 |                                                     |
|              | Соревнования                                                                                                                                            | 10        |  | 10 |                                                     |
| 5            | Раздел 5. Судейская подготовка (14 часов)                                                                                                               |           |  |    |                                                     |
|              | Составление комплекса упражнений по по физической и технической подготовке.                                                                             | 4         |  | 4  | условные и вольные бои, опрос, практическая работа. |
|              | Судейство на внутренних соревнованиях. Выполнение роли помощника секретаря                                                                              | 4         |  | 4  |                                                     |
|              | Соревнования.                                                                                                                                           | 6         |  | 6  |                                                     |
| 6            | Итоговое занятие (4 часа)                                                                                                                               |           |  |    |                                                     |
|              | Итоговое занятие. Итоговая диагностика.                                                                                                                 | 4         |  | 4  | соревнования,                                       |
| Итого часов: |                                                                                                                                                         | 216 часов |  |    |                                                     |

### Учебный План 3 год

| № п/п | Название<br>раздела, темы                             | Количество часов |        |          | Формы<br>аттестации |
|-------|-------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|---------------------|
|       |                                                       | Всего            | Теория | Практика |                     |
| 1.    | Раздел 1.Введение.Теоретическая подготовка (7 часов)  |                  |        |          |                     |
| 1.1   | Тема 1.1.Вводное<br>занятие.Охрана<br>труда и техника | 1                | 1      |          | Опрос,<br>входная   |

|      |                                                               |    |   |    |                                                                 |
|------|---------------------------------------------------------------|----|---|----|-----------------------------------------------------------------|
| 1.2  | Тема 1.2.<br>Восстановительные средства и мероприятия. Методы | 2  | 1 | 1  | диагностика.                                                    |
| 1.3. | Тема 1.3 Входная диагностика                                  | 4  |   | 4  |                                                                 |
| 2.   | Раздел 2. Общая физическая                                    |    |   |    |                                                                 |
| 2.1. | Тема 2.1.<br>Подготовительные                                 | 8  | 1 | 7  | самостоятельная и практическая работа на занятии, соревнования. |
| 2.2. | Тема 2.2.<br>Развивающие упражнения                           | 8  | 1 | 7  |                                                                 |
| 2.3. | Тема 2.3. Восстанавливающие                                   | 10 | 1 | 9  |                                                                 |
| 2.4. | Тема 2.4.                                                     | 4  |   | 4  |                                                                 |
| 3.   | Раздел 3. Специальная физическая подготовка (46 часов)        |    |   |    |                                                                 |
| 3.1. | Тема 3.1.                                                     | 10 | 1 | 9  | самостоятельная и практическая работа, диагностика.             |
| 3.2. | Тема 3.2. Сила                                                | 14 | 1 | 13 |                                                                 |
| 3.3. | Тема 3.3.                                                     | 18 | 1 | 17 |                                                                 |
| 3.4. | Тема 3.4.<br>Соревнования                                     | 4  |   | 4  |                                                                 |
| 4.   | Раздел 4. Техническая подготовка (54 часов)                   |    |   |    |                                                                 |
| 4.1. | Тема 4.1. Боевая                                              | 2  | 1 | 1  | соревнование, опрос, практическая работа на занятии.            |
| 4.2. | Тема 4.2.                                                     | 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.<br>Соревнования                                     | 4  |   | 4  |                                                                 |
| 5.   | Раздел 5. Тактическая подготовка (48 часов)                   |    |   |    |                                                                 |
| 5.1. | Тема 5.1. Ближняя                                             | 6  |   | 4  | условные и вольные бои, опрос, практическая                     |
| 5.2. | Тема 5.2. Атака                                               | 14 |   | 12 |                                                                 |
| 5.3. | Тема 5.3.                                                     | 14 |   | 12 |                                                                 |

|              |                                           |           |   |   |                                                           |
|--------------|-------------------------------------------|-----------|---|---|-----------------------------------------------------------|
| 5.4.         | Тема 5.4.                                 | 14        |   |   | работа.                                                   |
| 6.           | Раздел 6. Судейская подготовка (16 часов) |           |   |   |                                                           |
| 6.1.         | Тема 6.1.<br>Составление комплексов       | 2         | 2 |   | самостоятельная практическая работа, соревнования, опрос. |
| 6.2.         | Тема 6.2.<br>Проведение занятий по этому  | 2         |   | 2 |                                                           |
| 6.3.         | Тема 6.3.<br>Судейство на районных и      | 8         | 2 | 6 |                                                           |
| 6.4.         | Тема 6.4.                                 | 4         |   | 4 |                                                           |
| 7.           | Раздел 7. Итоговое занятие (8 часов)      |           |   |   |                                                           |
| 7.1.         | Итоговое занятие. Итоговая диагностика    | 8         | 1 | 7 | соревнования, текущий контроль                            |
| Итого часов: |                                           | 216 часов |   |   |                                                           |

## 2 модуль - 120 часов

### Содержание учебного плана.

#### Первый год обучения

#### Введение

##### Теория:

Гигиенические требования к одежде и обуви. Общий режим. Режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнований. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Закаливание воздухом, водой и солнцем при занятиях кикбоксингом. Физическая культура - важное средство воспитания и укрепления здоровья людей. Появление кикбоксинга в нашей стране, в Ульяновской области. Успешные выступления ульяновских кик-боксёров на российских и международных соревнованиях. Гигиена тела. Уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Предупреждение травматизма на тренировках и соревнованиях. Инструкция по охране труда при проведении занятий по кик-боксингу. Правила пожарной безопасности при проведении

занятий с обучающимися.

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

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

### **Практика.**

Сдача беговых нормативов на скорость и скоростную выносливость: 30 м., 60 м., 500 м.; на взрывную силу: прыжок в длину с места; на силу: отжимание, подтягивание, метание теннисного мяча.

Сдача специализированных тестов с направленностью на кик-боксинг: бросок набивного мяча, прыжки через скакалку, челночный бег 5х10 м.

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

## **Раздел 1. Теоретическая подготовка**

### **Теория:**

#### **1. . Правила соревнований**

Продолжительность боя. Форма участников. Врач соревнований. Количество и продолжительность поединков в зависимости от разряда и возраста участников. Оценка. Определение победителя. Правила определения победителя на соревнованиях. Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Особенности соревновательных правил при различных манерах ведения поединка.

#### **2. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка кик-боксёра**

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизма, гражданственности, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, выдержки, решительности, настойчивости. Формирование красоты движений,

позы, походки. Познавательные способности. Творческие способности. Интеллектуальные и эмоциональные способности.

### **3. Гигиенические знания, навыки, закаливания, режим и питание кик-боксёра**

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, зубами и ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Особенности питания при занятиях кикбоксинг. Значение витаминов в питании спортсмена. Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция.) Самоконтроль за самочувствием.

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

Основные сведения о кровообращении. Состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат, их строение и взаимодействие. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

### **5. Краткая история развития кикбоксинга.**

Развитие кикбоксинг в России. Кикбоксинг как форма проявления силы, ловкости. Возникновение кикбоксинга и развитие в Мире. Возникновение и развитие кикбоксинга в СССР. Развитие кикбоксинг в России. Кикбоксинг как форма проявления силы, ловкости. Возникновение кикбоксинга и развитие в Мире. Место и значение кикбоксинга в Российской системе физического воспитания. Основные направления и разделы в родном городе.

## **6 Физическая культура и спорт**

Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте. Физическая культура в системе народного образования. Обязательные занятия, гимнастика в режиме дня. Воспитательное значение кикбоксинг. Положительные примеры поведения ведущих спортсменов.

## **7. Оборудование и инвентарь**

Зал кикбоксинга (размеры, подсобные помещения). Уход за оборудованием и инвентарем. Спортивная одежда кик-боксера и уход за ней. Проверка исправности инвентаря.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

### **Теория.**

Кикбоксинг - скоростно-силовой вид спорта.

Средства и методы для развития качества овладение рациональной и эффективной техникой выполнения приемов.

Виды общефизических упражнений: строевые, порядковые упражнения (строевые приемы; построения и перестроения; передвижения; размыкания и смыкания) и общеподготовительные упражнения (координационные; кондиционные (развивающие); оздоровительно-восстановительные), осуществляются средствами других видов спорта.

### **Практика.**

- Лазание, перелазание, переползание.
- Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения с отягощениями.
- Упражнения с сопротивлением.
- Упражнения с грузом.
- Метания набивного мяча, теннисного мячика.
- Упражнения для укрепления положения "моста".

- Упражнения на скорость.
- Упражнения на общую выносливость.
- Легкоатлетические упражнения
- Строевые упражнения. Построения, перемещения.
- Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.
- Упражнения на равновесие и точность движений.
- Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.
- Упражнения с гимнастической палкой, для развития подвижности плечевого пояса.

- Упражнения на формирование правильной осанки.
- Спортивные и подвижные игры.
- Плавание.
- Лыжи.
- Туристические походы.

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

#### **Раздел 4. Техничко – тактическая подготовка 114 часов**

##### **Теория.**

Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Контрудары. Удары ногами. Защиты от них. Простейшие комбинации. Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита. Самостраховка.

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

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приёмов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и ударов снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с «тенью», в парах, на снарядах, в условном, вольных боях. Различные манеры ведения боя – изучение и способы противодействия им.

Тактическая активность кик-боксёра (выполнение приёмов в начале поединка, в середине или в конце).

Средства подавления активности противники: сковывание, опережение, перемещение противника.

Средства маскировки при проведении приёмов: контрприёмы, комбинации, повторные атаки.

Средства маневрирования при проведении приёмов: маневрирование относительно противника, маневрирование относительно площади ринга.

### **Практика:**

- боевая стойка (левосторонняя - правша, правосторонняя - левша);
- передвижение кик-боксёра по рингу (шагами: обычным или приставным, скачками: вперёд, назад, в сторону);
- бинтование кисти;
- боевые дистанции (дальняя, средняя, ближняя);
- прямые удары руками;
- удар ногой вперёд («мае»);
- удар ногой вбок (в сторону – «ёко»);
- круговой удар ногой («маваши»);
- боковые удары руками;
- проведение соревнований между спортивными клубами;
- защиты от прямых ударов руками (подставки, отбивы, уклоны, «сайд-степпы»);
- защиты от «мае», «ёко» и «мавашей» (отбивы, шаг назад, отклоны, подставки и «сайд-степпы»);
- защиты от боковых ударов руками (подставки, наложения, нырки, отклоны, шаг назад);



- контратаки (ответные и встречные) прямыми и боковыми ударами рук;
- контратаки (ответные и встречные) ударами ног («мае», «ёко», «маваш»).

Боевые действия на дальней дистанции:

- стойки, передвижения, перемещения;
- подготовительные (маневрирование, «финты» - ложные и обманные действия);
- наступательные (развитие и завершение атаки);
- оборонительные (защитные и ответные действия).

Совершенствование боевых действий на дальней дистанции:

а) атакующие действия:

- тактически осмысленная отработка подготовительных действий перед атакой (маневрирование с движениями по прямой - вперёд-назад или в стороны
- вправо-влево, ложные действия - имитация начала атаки, ложное «открытие» и ложные лёгкие удары);

- тактическая отработка атаки;
- выход из боя с отходом в зону недосягаемости для ударов противника после

завершения успешной атаки;

б) контратакующие действия:

- подготовка контратаки: маневрированием, ложным «открытием», «самораскрыванием» вызвать противника к атакующим действиям и использовать их для проведения контратаки;

- контратака (встречная и ответная) выполняется одиночными и серией ударов;

- отработка выхода из боя после успешной контратаки.

Обучение комбинациям из двойных прямых ударов руками и ногами и их совершенствование.

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

## **Разделы 5-6 Специальная физическая подготовка**

### **Теория:**

Организация занимающихся без партнёра на месте. Организация занимающихся без партнёра в движении. Усвоение приёма по заданию тренера. Условный бой по заданию. Вольный бой. Спарринг. Изучение базовых стоек кикбоксёра. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. В передвижении выполнение базовой программной техники. Боевые дистанции. Обучение ударам на месте.

Обучение ударам в движении.

### **Практика:**

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

- Организация занимающихся без партнера в одношереножном 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.

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

## **Раздел 7. Судейская подготовка**

### **Теория.**

Спортивная терминология. Посещение соревнований. Правила соревнований. Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть занятия. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

### **Практика:**

- составление упражнений по ОФП как инструктора;
- судейство на соревнованиях между спортивными клубами в качестве судьи при участниках и судьи-хронометриста.

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

## **Второй год обучения**

### **Введение**

### **Теория**

Закаливание воздухом, водой и солнцем при занятиях кик-боксингом.

Предупреждение травматизма на тренировках и соревнованиях. Инструкция по охране труда при проведении занятий по кик-боксингу. Физическая культура - важное средство воспитания и укрепления здоровья людей. Появление кикбоксинга в нашей стране, в Ульяновской области. Успешные выступления ульяновских кик-боксёров на российских и международных соревнованиях. Гигиена тела. Уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиенические требования к одежде и обуви. Общий режим. Режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнований. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Правила пожарной безопасности при проведении занятий с обучающимися.

**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: 30 м., 60 м., 500 м.; на взрывную силу: прыжок в длину с места; на силу: отжимание, подтягивание, метание теннисного мяча.

Сдача специализированных тестов с направленностью на кик-боксинг: бросок набивного мяча, прыжки через скакалку, челночный бег 5х10 м.

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

## **Раздел 2. Теоретическая подготовка**

### **Теория.**

### **1. Физическая культура и спорт**

Физическая культура в системе народного образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня. Внеклассная и внешкольная работа, коллективы физической культуры, спортивные секции, детские юношеские спортивные школы. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте. Особенности специальной физической подготовки.

## **2. Краткая история развития кикбоксинга.**

Развитие кикбоксинга в России. Кикбоксинг как форма проявления силы, ловкости. Возникновение кикбоксинга и развитие в Мире. Возникновение и развитие кикбоксинга в СССР. Место и значение кикбоксинга в Российской системе физического воспитания. История развития кикбоксинга и единоборств в родном городе. Ведущие спортсмены школы, города, страны.

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

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

## **4. Гигиенические знания, навыки, закаливания, режим и питание кик-боксера**

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, зубами и ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Особенности питания при занятиях кикбоксингом. Значение витаминов в питании спортсмена. Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция.)

## **5. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена**

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизма, гражданственности, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, выдержки, решительности, настойчивости. Формирование красоты движений,

позы, походки. Познавательные способности. Творческие способности. Развитие интеллектуальных, эмоциональных качеств.

## **6. Правила соревнований**

Продолжительность боя. Форма участников. Врач соревнований. Количество и продолжительность поединков в зависимости от разряда и возраста участников.

Оценка. Определение победителя. Правила определения победителя на соревнованиях. Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Особенности правил: запрещённые и разрешённые действия.

## **7. Оборудование и инвентарь**

Зал кикбоксинга (размеры, подсобные помещения). Уход за оборудованием и инвентарем. Спортивная одежда кикбоксера и уход за ней. Проверка исправности инвентаря.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

### **Практика.**

- Прыжки, бег и метания.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом.
- Упражнения со скакалкой.
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями. (Лёгкие блины от штанги 2.5–5 кг)
- Упражнения на гимнастических снарядах. (Турник, брусья)
- Акробатические упражнения. (Углы, стойки, кувырки, перевороты)
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.
- Подвижные игры и эстафеты.
- Лыжный спорт.
- Плавание.

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

тическая работа на занятии, соревнования.

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

#### **Теория.**

Методы организации занимающихся при разучивании технических действий кикбоксеров.

- Передвижение с выполнением программной техники.
- Боевые дистанции.

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.
- Контрудары.
- Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.
- Организация занимающихся спортсменов без партнера в одношереножном строю.
- Организация занимающихся спортсменов без партнера в двухшереножном строю.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Условный бой, формальные упражнения «ката».
- Тренировка на снарядах.
- Бой по заданию.
- Спарринг.

Методические приемы обучения основным положениям и движениям кик-боксера

- Изучение стоек кикбоксера.
- Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.

- Боевая стойка кикбоксера.

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

- упражнения для развития специальной силы;
- упражнения для развития специальной быстроты;
- упражнения для развития специальной выносливости.

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

## **Разделы 4 - 5 Техничко-тактическая подготовка**

### **Теория.**

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

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

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд, назад, в сторону.

### **Практика:**

Боевая стойка кикбоксера:

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

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю 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 из двух, трёх ударов.

Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия при перемещениях вперёд, сторону, назад. Обучение защитным действиям в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.

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, гирями, 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.

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

## **Раздел 6. Судейская подготовка (16 часов).**

**Теория:** Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей. Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия.

### **Практика:**

Выступления с докладами на спортивные и оздоровительные темы.

Изучение и анализ спортивной и методической литературы. Проведение на оценку основной части занятия. Анализ действий спортсменов в соревновательной практике. Судейство соревнований в качестве бокового судьи, рефери, судьи при участниках, хронометриста.

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

### **Третий год обучения**

#### **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 (3 кг).

**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 практическая 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, отклонения, 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 усвоение 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. Жеребьёвка. 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**

### **1-ый год обучения**

#### **Предметные результаты:**

##### **Обучающиеся должны знать:**

- технику безопасности при проведении занятий по кикбоксингу;
- историю развития кикбоксинга в России и в нашем регионе;
- виды тактики (обороны, нападения);
- различные методы развития физической подготовки, психологического совершенствования;
- разделы и правила ведения спортивных игр в кикбоксинге.

##### **Обучающиеся должны уметь:**

- выполнять простые технико-тактические действия (передвижения, удары, защиты, комбинации);
- ставить цели и задачи в соответствии со своими тактико-техническими

возможностями;

- самостоятельно планировать свой режим дня, тренировки;
- выполнять нормативы начинающего спортсмена - разрядника;
- участвовать в соревнованиях;
- судить на внутренних соревнованиях коллектива;
- выполнять роль судьи при участниках.

#### **Метапредметные результаты:**

- развитие основ техники кикбоксинга (основные положения боевой стойки, передвижения и боевые дистанции);
- овладение техникой ударов руками (приёмы и боковые), ногами («мае», «ёко», «маваши»);
- развитие техники защит;
- развитие умений основных тактических действий в кик-боксинге (одно-, двух- и трёхударных комбинаций);
- формирование навыков ведения поединков в кик-боксинге,

#### **Личностные результаты:**

- формирование волевых качеств (целеустремлённости, настойчивости, упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности);
- формирование чувства уважения соперника;
- развитие коммуникативных навыков.

### **2-ой год обучения**

#### **Предметные результаты:**

**Обучающиеся должны знать:**

- правомерность применения приемов кик-боксинга;
- значение систематических занятий физической культурой и спортом для улучшения здоровья, физической подготовки;
- разделы и правила кикбоксинга - технику безопасности при проведении занятий по кик-боксингу;
- разновидности кикбоксинга в России, их различия.

### **Обучающиеся должны уметь:**

- выполнять простые технико-тактические действия (передвижения, удары, защиты, комбинации);
- судить на внутренних соревнованиях коллектива;
- выполнять роль судьи при участниках;
- выполнять роль судьи-хронометриста;
- участвовать в квалификационных соревнованиях;
- выполнять нормативы общей физической подготовке спортсмена – разрядника;
- проводить анализ проведенных поединков.

### **Метапредметные результаты:**

- развитие основ техники кикбоксинга (основные положения боевой стойки, передвижения и боевые дистанции);
- овладение техникой ударов руками (приёмы и боковые), ногами («мае», «ёко», «маваши»);
- развитие техники защит;
- развитие умений основных тактических действий в кикбоксинге (одно-, двух- и трёхударных комбинаций);
- формирование навыков ведения поединков в кикбоксинге.

### **Личностные результаты:**

- развитие волевых качеств (целеустремлённости, настойчивости, упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности);
- формирование чувства уважения соперника;
- развитие коммуникативных навыков.

## **3-год обучения**

### **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

#### 1-ый год обучения

| № п\п    | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма занятия      | Кол-во часов | Тема занятия                                                                                                              | Место проведения | Форма контроля |
|----------|-------|-------|--------------------------|--------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------|
| 1 модуль |       |       |                          |                    |              |                                                                                                                           |                  |                |
| 1        |       |       |                          | Объяснение, показ  | 2            | Водное занятие. Кик-боксинг в системе физического Гигиена. Закаливание. Режим питания кик-боксёра.                        |                  | опрос          |
| 2        |       |       |                          | Объяснение, показ  | 2            | Диагностика.. Охрана труда и техника безопасности при проведении занятий по кик-боксингу .по кик-боксингу, их выполнения. |                  | опрос          |
| 3        |       |       |                          | Объяснение, показ. | 2            | Физическая культура и спорт . История развития кикбоксинга.                                                               |                  | лекция.        |
| 4        |       |       |                          | Объяснение, показ  | 2            | Краткие сведения о строении и функциях                                                                                    |                  | лекция.        |



|   |  |  |  |                      |   |                                                                                                 |  |                                                                                         |
|---|--|--|--|----------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------|
|   |  |  |  |                      |   | организма<br>Гигиенические<br>знания, навыки,<br>закаливания,<br>режим и питание<br>кик-боксёра |  |                                                                                         |
| 5 |  |  |  | Объяснение,<br>показ | 2 | Морально-<br>волевая,<br>интеллектуальна<br>я и эстетическая<br>подготовка кик-<br>боксёра      |  | лекция.                                                                                 |
| 6 |  |  |  | Объяснение,<br>показ | 2 | Правила<br>соревнований.<br>Оборудование и<br>инвентарь                                         |  | лекция.                                                                                 |
| 7 |  |  |  | Объяснение,<br>показ | 2 | Кикбоксинг -<br>скоростно-<br>силовой вид<br>спорта.                                            |  | самостоят<br>ельная и<br>прак-<br>тическая<br>работа на<br>занятии,<br>соревнован<br>ия |
| 8 |  |  |  | Объяснение,<br>показ | 2 | Кикбоксинг -<br>скоростно-<br>силовой вид<br>спорта.                                            |  | самостоят<br>ельная и<br>прак-<br>тическая<br>работа на<br>занятии,<br>соревнован<br>ия |
| 9 |  |  |  | Тренировка           | 2 | Виды<br>общефизических<br>упражнений:<br>Акробатические<br>упражнения.                          |  | самостоят<br>ельная и<br>прак-<br>тическая<br>работа на<br>занятии,<br>соревнован<br>ия |

|    |  |  |  |            |   |                                                                        |  |                                                                                         |
|----|--|--|--|------------|---|------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 10 |  |  |  | Тренировка | 2 | Виды<br>общефизических<br>упражнений:<br>Акробатические<br>упражнения. |  | самостоят<br>ельная и<br>прак-<br>тическая<br>работа на<br>занятии,<br>соревнован<br>ия |
| 11 |  |  |  | Тренировка | 2 | Виды<br>общефизических<br>упражнений:<br>Акробатические<br>упражнения. |  | самостоят<br>ельная и<br>прак-<br>тическая<br>работа на<br>занятии,<br>соревнован<br>ия |
| 12 |  |  |  | Тренировка | 2 | Лыжная<br>подготовка,<br>плавание.                                     |  | самостоят<br>ельная и<br>прак-<br>тическая<br>работа на<br>занятии,<br>соревнован<br>ия |
| 13 |  |  |  | Тренировка | 2 | Лыжная<br>подготовка,<br>плавание.                                     |  | самостоят<br>ельная и<br>прак-<br>тическая<br>работа на<br>занятии,<br>соревнован<br>ия |
| 14 |  |  |  | Тренировка | 2 | Лыжная<br>подготовка,<br>плавание.                                     |  | самостоят<br>ельная и<br>прак-<br>тическая<br>работа на<br>занятии,<br>соревнован<br>ия |

|    |  |  |  |              |   |                                                                                                      |  |                                                                |
|----|--|--|--|--------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------|
| 15 |  |  |  | Тренировка   | 2 | Лыжная подготовка, плавание.                                                                         |  | самостоятельная и практическая работа на занятии, соревнования |
| 16 |  |  |  | Соревнования | 2 | Соревнования                                                                                         |  | самостоятельная и практическая работа на занятии, соревнования |
| 17 |  |  |  | Соревнования | 2 | Соревнования                                                                                         |  | самостоятельная и практическая работа на занятии, соревнования |
| 18 |  |  |  | Соревнования | 2 | Соревнования                                                                                         |  | самостоятельная и практическая работа на занятии, соревнования |
| 19 |  |  |  | Тренировка   | 2 | Организация занимающихся без партнёра на месте.<br>Организация занимающихся без партнёра в движении. |  | самостоятельная и практическая работа, диагностика.            |

|    |  |  |  |            |   |                                                                                                      |  |                                                     |
|----|--|--|--|------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------|
| 20 |  |  |  | Тренировка | 2 | Организация занимающихся без партнёра на месте.<br>Организация занимающихся без партнёра в движении. |  | самостоятельная и практическая работа, диагностика. |
| 21 |  |  |  | Тренировка | 2 | Организация занимающихся без партнёра на месте.<br>Организация занимающихся без партнёра в движении. |  | самостоятельная и практическая работа, диагностика. |
| 22 |  |  |  | Тренировка | 2 | Организация занимающихся без партнёра на месте.<br>Организация занимающихся без партнёра в движении. |  | самостоятельная и практическая работа, диагностика. |
| 23 |  |  |  | Тренировка | 2 | Организация занимающихся без партнёра на месте.<br>Организация занимающихся без партнёра в движении. |  | самостоятельная и практическая работа, диагностика. |
| 24 |  |  |  | Тренировка | 2 | Усвоение приёма по заданию тренера.<br>Условный бой по заданию.<br>Вольный бой.<br>Спарринг.         |  | самостоятельная и практическая работа, диагностика. |
| 25 |  |  |  | Тренировка | 2 | Усвоение                                                                                             |  | самостоятельная                                     |

|    |  |  |  |            |   |                                                                                     |  |                                                     |
|----|--|--|--|------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------|
|    |  |  |  |            |   | приёма по заданию тренера. Условный бой по заданию. Вольный бой. Спарринг.          |  | ельная и практическая работа, диагностика.          |
| 26 |  |  |  | Тренировка | 2 | Усвоение приёма по заданию тренера. Условный бой по заданию. Вольный бой. Спарринг. |  | самостоятельная и практическая работа, диагностика. |
| 27 |  |  |  | Тренировка | 2 | Усвоение приёма по заданию тренера. Условный бой по заданию. Вольный бой. Спарринг. |  | самостоятельная и практическая работа, диагностика. |
| 28 |  |  |  | Тренировка | 2 | Усвоение приёма по заданию тренера. Условный бой по заданию. Вольный бой. Спарринг. |  | самостоятельная и практическая работа, диагностика. |
| 29 |  |  |  | Тренировка | 2 | Изучение базовых стоек кик-боксёра. Обучение ударам в движении.                     |  | самостоятельная и практическая работа, диагностика. |
| 30 |  |  |  | Тренировка | 2 | Изучение базовых стоек кик-боксёра. Обучение ударам в движении.                     |  | самостоятельная и практическая работа, диагностика. |
| 31 |  |  |  | Тренировка | 2 | Изучение                                                                            |  | самостоят                                           |

|    |  |  |  |              |   |                                                                                            |  |                                                      |
|----|--|--|--|--------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------|
|    |  |  |  |              |   | базовых стоек кик-боксёра. Обучение ударам в движении.                                     |  | ельная и практическая работа, диагностика.           |
| 32 |  |  |  | Тренировка   | 2 | Изучение базовых стоек кик-боксёра. Обучение ударам в движении.                            |  | самостоятельная и практическая работа, диагностика.  |
| 33 |  |  |  | Тренировка   | 2 | Изучение базовых стоек кик-боксёра. Обучение ударам в движении.                            |  | самостоятельная и практическая работа, диагностика.  |
| 34 |  |  |  | Соревнования | 2 | Соревнования                                                                               |  | самостоятельная и практическая работа, диагностика.  |
| 35 |  |  |  | Соревнования | 2 | Соревнования                                                                               |  | самостоятельная и практическая работа, диагностика.  |
| 36 |  |  |  | Тренировка   | 2 | Средства подавления активности противники: сковывание, опережение, перемещение противника. |  | соревнования, опрос, практическая работа на занятии. |
| 37 |  |  |  | Тренировка   | 2 | Средства подавления активности                                                             |  | соревнования, опрос, практическая                    |

|    |  |  |  |            |   |                                                                                                                 |  |                                                                    |
|----|--|--|--|------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------|
|    |  |  |  |            |   | противники:<br>сковывание,<br>опережение,<br>перемещение<br>противника.                                         |  | ая работа<br>на занятии.                                           |
| 38 |  |  |  | Тренировка | 2 | Средства<br>подавления<br>активности<br>противники:<br>сковывание,<br>опережение,<br>перемещение<br>противника. |  | соревнован<br>ия, опрос,<br>практическ<br>ая работа<br>на занятии. |
| 39 |  |  |  | Тренировка | 2 | Средства<br>подавления<br>активности<br>противники:<br>сковывание,<br>опережение,<br>перемещение<br>противника. |  | соревнован<br>ия, опрос,<br>практическ<br>ая работа<br>на занятии. |
| 40 |  |  |  | Тренировка | 2 | Средства<br>подавления<br>активности<br>противники:<br>сковывание,<br>опережение,<br>перемещение<br>противника. |  | соревнован<br>ия, опрос,<br>практическ<br>ая работа<br>на занятии. |
| 41 |  |  |  | Тренировка | 2 | Средства<br>подавления<br>активности<br>противники:<br>сковывание,<br>опережение,<br>перемещение<br>противника. |  | соревнован<br>ия, опрос,<br>практическ<br>ая работа<br>на занятии. |
| 42 |  |  |  | Тренировка | 2 | Средства<br>подавления<br>активности                                                                            |  | соревнован<br>ия, опрос,<br>практическ                             |

|    |  |  |  |            |   |                                                                                                                 |  |                                                                    |
|----|--|--|--|------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------|
|    |  |  |  |            |   | противники:<br>сковывание,<br>опережение,<br>перемещение<br>противника.                                         |  | ая работа<br>на занятии.                                           |
| 43 |  |  |  | Тренировка | 2 | Средства<br>подавления<br>активности<br>противники:<br>сковывание,<br>опережение,<br>перемещение<br>противника. |  | соревнован<br>ия, опрос,<br>практическ<br>ая работа<br>на занятии. |
| 44 |  |  |  | Тренировка | 2 | Средства<br>подавления<br>активности<br>противники:<br>сковывание,<br>опережение,<br>перемещение<br>противника. |  | соревнован<br>ия, опрос,<br>практическ<br>ая работа<br>на занятии. |
| 45 |  |  |  | Тренировка | 2 | Средства<br>подавления<br>активности<br>противники:<br>сковывание,<br>опережение,<br>перемещение<br>противника. |  | соревнован<br>ия, опрос,<br>практическ<br>ая работа<br>на занятии. |
| 46 |  |  |  | Тренировка | 2 | Средства<br>подавления<br>активности<br>противники:<br>сковывание,<br>опережение,<br>перемещение<br>противника. |  | соревнован<br>ия, опрос,<br>практическ<br>ая работа<br>на занятии. |
| 47 |  |  |  | Тренировка | 2 | Средства<br>подавления<br>активности                                                                            |  | соревнован<br>ия, опрос,<br>практическ                             |



|    |  |  |  |            |   |                                                                                                                 |  |                                                                    |
|----|--|--|--|------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------|
|    |  |  |  |            |   | противники:<br>сковывание,<br>опережение,<br>перемещение<br>противника.                                         |  | ая работа<br>на занятии.                                           |
| 48 |  |  |  | Тренировка | 2 | Средства<br>подавления<br>активности<br>противники:<br>сковывание,<br>опережение,<br>перемещение<br>противника. |  | соревнован<br>ия, опрос,<br>практическ<br>ая работа<br>на занятии. |
|    |  |  |  |            |   |                                                                                                                 |  |                                                                    |
| 49 |  |  |  | Тренировка | 2 | Средства<br>подавления<br>активности<br>противники:<br>сковывание,<br>опережение,<br>перемещение<br>противника. |  | соревнован<br>ия, опрос,<br>практическ<br>ая работа<br>на занятии. |
| 50 |  |  |  | Тренировка | 2 | Средства<br>подавления<br>активности<br>противники:<br>сковывание,<br>опережение,<br>перемещение<br>противника. |  | соревнован<br>ия, опрос,<br>практическ<br>ая работа<br>на занятии. |
| 51 |  |  |  | Тренировка | 2 | Средства<br>подавления<br>активности<br>противники:<br>сковывание,<br>опережение,<br>перемещение<br>противника. |  | соревнован<br>ия, опрос,<br>практическ<br>ая работа<br>на занятии. |
| 52 |  |  |  | Тренировка | 2 | Средства<br>подавления                                                                                          |  | соревнован<br>ия, опрос,                                           |

|    |  |  |  |            |   |                                                                                            |  |                                                      |
|----|--|--|--|------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------|
|    |  |  |  |            |   | активности противники: сковывание, опережение, перемещение противника.                     |  | практическая работа на занятии.                      |
| 53 |  |  |  | Тренировка | 2 | Средства подавления активности противники: сковывание, опережение, перемещение противника. |  | соревнования, опрос, практическая работа на занятии. |
| 54 |  |  |  | Тренировка | 2 | Средства маскировки при проведении приёмов: контрприёмы, комбинации, повторные атаки.      |  | соревнования, опрос, практическая работа на занятии. |
| 55 |  |  |  | Тренировка | 2 | Средства маскировки при проведении приёмов: контрприёмы, комбинации, повторные атаки.      |  | соревнования, опрос, практическая работа на занятии. |
| 56 |  |  |  | Тренировка | 2 | Средства маскировки при проведении приёмов: контрприёмы, комбинации, повторные атаки.      |  | соревнования, опрос, практическая работа на занятии. |
| 57 |  |  |  | Тренировка | 2 | Средства маскировки при                                                                    |  | соревнования, опрос,                                 |

|    |  |  |  |            |   |                                                                                       |  |                                                      |
|----|--|--|--|------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------|
|    |  |  |  |            |   | проведении приёмов: контрприёмы, комбинации, повторные атаки.                         |  | практическая работа на занятии.                      |
| 58 |  |  |  | Тренировка | 2 | Средства маскировки при проведении приёмов: контрприёмы, комбинации, повторные атаки. |  | соревнования, опрос, практическая работа на занятии. |
| 59 |  |  |  | Тренировка | 2 | Средства маскировки при проведении приёмов: контрприёмы, комбинации, повторные атаки. |  | соревнования, опрос, практическая работа на занятии. |
| 60 |  |  |  | Тренировка | 2 | Средства маскировки при проведении приёмов: контрприёмы, комбинации, повторные атаки. |  | соревнования, опрос, практическая работа на занятии. |
| 61 |  |  |  | Тренировка | 2 | Средства маскировки при проведении приёмов: контрприёмы, комбинации, повторные атаки. |  | соревнования, опрос, практическая работа на занятии. |
| 62 |  |  |  | Тренировка | 2 | Средства маскировки при                                                               |  | соревнования, опрос,                                 |

|    |  |  |  |            |   |                                                                                       |  |                                                      |
|----|--|--|--|------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------|
|    |  |  |  |            |   | проведении приёмов: контрприёмы, комбинации, повторные атаки.                         |  | практическая работа на занятии.                      |
| 63 |  |  |  | Тренировка | 2 | Средства маскировки при проведении приёмов: контрприёмы, комбинации, повторные атаки. |  | соревнования, опрос, практическая работа на занятии. |
| 64 |  |  |  | Тренировка | 2 | Средства маскировки при проведении приёмов: контрприёмы, комбинации, повторные атаки. |  | соревнования, опрос, практическая работа на занятии. |
| 65 |  |  |  | Тренировка | 2 | Средства маскировки при проведении приёмов: контрприёмы, комбинации, повторные атаки. |  | соревнования, опрос, практическая работа на занятии. |
| 66 |  |  |  | Тренировка | 2 | Средства маскировки при проведении приёмов: контрприёмы, комбинации, повторные атаки. |  | соревнования, опрос, практическая работа на занятии. |
| 67 |  |  |  | Тренировка | 2 | Средства маскировки при                                                               |  | соревнования, опрос,                                 |

|    |  |  |  |            |   |                                                                                       |  |                                                      |
|----|--|--|--|------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------|
|    |  |  |  |            |   | проведении приёмов: контрприёмы, комбинации, повторные атаки.                         |  | практическая работа на занятии.                      |
| 68 |  |  |  | Тренировка | 2 | Средства маскировки при проведении приёмов: контрприёмы, комбинации, повторные атаки. |  | соревнования, опрос, практическая работа на занятии. |
| 69 |  |  |  | Тренировка | 2 | Средства маскировки при проведении приёмов: контрприёмы, комбинации, повторные атаки. |  | соревнования, опрос, практическая работа на занятии. |
| 70 |  |  |  | Тренировка | 2 | Средства маскировки при проведении приёмов: контрприёмы, комбинации, повторные атаки. |  | соревнования, опрос, практическая работа на занятии. |
| 71 |  |  |  | Тренировка | 2 | Средства маскировки при проведении приёмов: контрприёмы, комбинации, повторные атаки. |  | соревнования, опрос, практическая работа на занятии. |
| 72 |  |  |  | Тренировка | 2 | Средства маскировки при                                                               |  | соревнования, опрос,                                 |

|    |  |  |  |            |   |                                                                                                                                    |  |                                                      |
|----|--|--|--|------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------|
|    |  |  |  |            |   | проведении приёмов: контрприёмы, комбинации, повторные атаки.                                                                      |  | практическая работа на занятии.                      |
| 73 |  |  |  | Тренировка | 2 | Средства маскировки при проведении приёмов: контрприёмы, комбинации, повторные атаки.                                              |  | соревнования, опрос, практическая работа на занятии. |
| 74 |  |  |  | Тренировка | 2 | Средства маскировки при проведении приёмов: контрприёмы, комбинации, повторные атаки.                                              |  | соревнования, опрос, практическая работа на занятии. |
| 75 |  |  |  | Тренировка | 2 | Средства маскировки при проведении приёмов: контрприёмы, комбинации, повторные атаки.                                              |  | соревнования, опрос, практическая работа на занятии. |
| 76 |  |  |  | Тренировка | 2 | Средства маневрирования при проведении приёмов: маневрирование относительно противника, маневрирование относительно площади ринга. |  | соревнования, опрос, практическая работа на занятии. |

|    |  |  |  |            |   |                                                                                                                                    |  |                                                      |
|----|--|--|--|------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------|
| 77 |  |  |  | Тренировка | 2 | Средства маневрирования при проведении приёмов: маневрирование относительно противника, маневрирование относительно площади ринга. |  | соревнования, опрос, практическая работа на занятии. |
| 78 |  |  |  | Тренировка | 2 | Средства маневрирования при проведении приёмов: маневрирование относительно противника, маневрирование относительно площади ринга. |  | соревнования, опрос, практическая работа на занятии. |
| 79 |  |  |  | Тренировка | 2 | Средства маневрирования при проведении приёмов: маневрирование относительно противника, маневрирование относительно площади ринга. |  | соревнования, опрос, практическая работа на занятии. |
| 80 |  |  |  | Тренировка | 2 | Средства маневрирования при проведении приёмов: маневрирование относительно противника, маневрирование относительно площади ринга. |  | соревнования, опрос, практическая работа на занятии. |

|    |  |  |  |            |   |                                                                                                                                    |  |                                                      |
|----|--|--|--|------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------|
| 81 |  |  |  | Тренировка | 2 | Средства маневрирования при проведении приёмов: маневрирование относительно противника, маневрирование относительно площади ринга. |  | соревнования, опрос, практическая работа на занятии. |
| 82 |  |  |  | Тренировка | 2 | Средства маневрирования при проведении приёмов: маневрирование относительно противника, маневрирование относительно площади ринга. |  | соревнования, опрос, практическая работа на занятии. |
| 83 |  |  |  | Тренировка | 2 | Средства маневрирования при проведении приёмов: маневрирование относительно противника, маневрирование относительно площади ринга. |  | соревнования, опрос, практическая работа на занятии. |
| 84 |  |  |  | Тренировка | 2 | Средства маневрирования при проведении приёмов: маневрирование относительно противника, маневрирование относительно площади ринга. |  | соревнования, опрос, практическая работа на занятии. |



|    |  |  |  |            |   |                                                                                                                                    |  |                                                      |
|----|--|--|--|------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------|
| 85 |  |  |  | Тренировка | 2 | Средства маневрирования при проведении приёмов: маневрирование относительно противника, маневрирование относительно площади ринга. |  | соревнования, опрос, практическая работа на занятии. |
| 86 |  |  |  | Тренировка | 2 | Средства маневрирования при проведении приёмов: маневрирование относительно противника, маневрирование относительно площади ринга. |  | соревнования, опрос, практическая работа на занятии. |
| 87 |  |  |  | Тренировка | 2 | Средства маневрирования при проведении приёмов: маневрирование относительно противника, маневрирование относительно площади ринга. |  | соревнования, опрос, практическая работа на занятии. |
| 88 |  |  |  | Тренировка | 2 | Средства маневрирования при проведении приёмов: маневрирование относительно противника, маневрирование относительно площади ринга. |  | соревнования, опрос, практическая работа на занятии. |

|    |  |  |  |            |   |                                                                                                                                    |  |                                                      |
|----|--|--|--|------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------|
| 89 |  |  |  | Тренировка | 2 | Средства маневрирования при проведении приёмов: маневрирование относительно противника, маневрирование относительно площади ринга. |  | соревнования, опрос, практическая работа на занятии. |
| 90 |  |  |  | Тренировка | 2 | Средства маневрирования при проведении приёмов: маневрирование относительно противника, маневрирование относительно площади ринга. |  | соревнования, опрос, практическая работа на занятии. |
| 91 |  |  |  | Тренировка | 2 | Средства маневрирования при проведении приёмов: маневрирование относительно противника, маневрирование относительно площади ринга. |  | соревнования, опрос, практическая работа на занятии. |
| 92 |  |  |  | Тренировка | 2 | Средства маневрирования при проведении приёмов: маневрирование относительно противника, маневрирование относительно площади ринга. |  | соревнования, опрос, практическая работа на занятии. |

|    |  |  |  |            |   |                                                                                                                                    |  |                                                      |
|----|--|--|--|------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------|
| 93 |  |  |  | Тренировка | 2 | Средства маневрирования при проведении приёмов: маневрирование относительно противника, маневрирование относительно площади ринга. |  | соревнования, опрос, практическая работа на занятии. |
| 94 |  |  |  | Тренировка | 2 | Средства маневрирования при проведении приёмов: маневрирование относительно противника, маневрирование относительно площади ринга. |  | соревнования, опрос, практическая работа на занятии. |
| 95 |  |  |  | Тренировка | 2 | Средства маневрирования при проведении приёмов: маневрирование относительно противника, маневрирование относительно площади ринга. |  | соревнования, опрос, практическая работа на занятии. |
| 96 |  |  |  | Тренировка | 2 | Средства маневрирования при проведении приёмов: маневрирование относительно противника, маневрирование относительно площади ринга. |  | соревнования, опрос, практическая работа на занятии. |

|     |  |  |  |                                              |   |                                                                                |  |                                                           |
|-----|--|--|--|----------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------|
| 97  |  |  |  | Соревнования                                 | 2 | Соревнования                                                                   |  | соревнования, опрос, практическая работа на занятии.      |
| 98  |  |  |  | Соревнования                                 | 2 | Соревнования                                                                   |  | соревнования, опрос, практическая работа на занятии.      |
| 99  |  |  |  | Соревнования                                 | 2 | Соревнования                                                                   |  | соревнования, опрос, практическая работа на занятии.      |
| 100 |  |  |  | Соревнования                                 | 2 | Соревнования                                                                   |  | соревнования, опрос, практическая работа на занятии.      |
| 101 |  |  |  | Соревнования                                 | 2 | Соревнования                                                                   |  | соревнования, опрос, практическая работа на занятии.      |
| 102 |  |  |  | Объяснение, показ, индивидуальная отработка. | 2 | Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. |  | самостоятельная практическая работа, соревнования, опрос. |
| 103 |  |  |  | Объяснение, показ, беседа                    | 2 | Спортивная терминология. Правила соревнований.                                 |  | самостоятельная практическая работа, соревнования, опрос. |
| 104 |  |  |  | Объяснение, показ,                           | 2 | Судейская терминология,                                                        |  | самостоятельная                                           |

|     |  |  |  |                           |   |                                    |  |                                                           |
|-----|--|--|--|---------------------------|---|------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------|
|     |  |  |  | индивидуальная отработка. |   | жесты.<br>Определение победителей. |  | практическая работа, соревнования, опрос.                 |
| 105 |  |  |  | Соревнования              | 2 | Соревнования                       |  | самостоятельная практическая работа, соревнования, опрос. |
| 106 |  |  |  | Соревнования              | 2 | Соревнования                       |  | самостоятельная практическая работа, соревнования, опрос. |
| 107 |  |  |  | Диагностика               | 2 | Итоговое занятие                   |  | самостоятельная практическая работа, соревнования, опрос. |
| 108 |  |  |  | Диагностика               | 2 | Итоговое занятие                   |  | самостоятельная практическая работа, соревнования, опрос. |

**2-ой год обучения**

| №<br>п\п | Ме<br>сяц | Чи<br>сло | Время<br>проведения | Форма<br>занятия | Ко<br>л-<br>во | Тема занятия | Место<br>проведения | Форма<br>контроля |
|----------|-----------|-----------|---------------------|------------------|----------------|--------------|---------------------|-------------------|
|----------|-----------|-----------|---------------------|------------------|----------------|--------------|---------------------|-------------------|

|   |  |  |         |                      |               |                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |       |
|---|--|--|---------|----------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------|
|   |  |  | занятия |                      | ча<br>со<br>в |                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |       |
| 1 |  |  |         | Объяснение,<br>показ | 2             | Водное<br>занятие.<br><br>Самоконтроль<br>в процессе<br>занятий<br>спортом.<br><br>Понятие о<br>самоконтроле.<br><br>Основные<br>сведения о<br>единой<br>спортивной<br>классификаци<br>и. Юношеские<br>разряды по<br>кик-боксингу,<br>их выполнения<br>выполнения. |  | опрос |
| 2 |  |  |         | Объяснение,<br>показ | 2             | Диагностика..<br><br>Охрана труда<br>и техника<br>безопасности<br>при<br>проведении<br>занятий по<br>кик-боксингу<br>..по кик-<br>боксингу                                                                                                                         |  | опрос |

|   |  |  |  |                       |   |                                                                                                                                                           |  |         |
|---|--|--|--|-----------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------|
| 3 |  |  |  | Объяснение,<br>показ. | 2 | Физическая<br>культура -<br>важное<br>средство<br>укрепления<br>здоровья.<br>История<br>развития<br>кикбоксинга.                                          |  | лекция. |
| 4 |  |  |  | Объяснение,<br>показ  | 2 | Краткие<br>сведения о<br>строении и<br>функциях<br>организма<br>Гигиенические<br>знания,<br>навыки,<br>закаливания,<br>режим и<br>питание кик-<br>боксёра |  | лекция. |
| 5 |  |  |  | Объяснение,<br>показ, | 2 | Морально-<br>волевая,<br>интеллектуаль<br>ная и<br>эстетическая<br>подготовка<br>кик-боксёра                                                              |  | лекция. |
| 6 |  |  |  | Объяснение,<br>показ, | 2 | Правила<br>соревнований.<br>Оборудование                                                                                                                  |  | лекция. |

|           |  |  |  |            |   |                                |  |                                                                                            |
|-----------|--|--|--|------------|---|--------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------|
|           |  |  |  |            |   | и инвентарь                    |  |                                                                                            |
| <b>7</b>  |  |  |  | Тренировка | 2 | Кроссы,<br>спортивные<br>игры, |  | самосто<br>ятельная<br>и прак-<br>тическая<br>работа<br>на<br>занятии,<br>соревно<br>вания |
| <b>8</b>  |  |  |  | Тренировка | 2 | Кроссы,<br>спортивные<br>игры, |  | самосто<br>ятельная<br>и прак-<br>тическая<br>работа<br>на<br>занятии,<br>соревно<br>вания |
| <b>9</b>  |  |  |  | Тренировка | 2 | Кроссы,<br>спортивные<br>игры, |  | самосто<br>ятельная<br>и прак-<br>тическая<br>работа<br>на<br>занятии,<br>соревно<br>вания |
| <b>10</b> |  |  |  | Тренировка | 2 | Кроссы,<br>спортивные<br>игры, |  | самосто<br>ятельная<br>и прак-                                                             |



|    |  |  |  |            |   |                                                                           |  |                                                                                                           |
|----|--|--|--|------------|---|---------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  |  |  |            |   |                                                                           |  | <p>тическая<br/>работа<br/>на<br/>занятии,<br/>соревно<br/>вания</p>                                      |
| 11 |  |  |  | Тренировка | 2 | Штанга,<br>отжимания на<br>брусьях,<br>подтягивание<br>на<br>перекладине. |  | <p>самосто<br/>ятельная<br/>и прак-<br/>тическая<br/>работа<br/>на<br/>занятии,<br/>соревно<br/>вания</p> |
| 12 |  |  |  | Тренировка | 2 | Штанга,<br>отжимания на<br>брусьях,<br>подтягивание<br>на<br>перекладине. |  | <p>самосто<br/>ятельная<br/>и прак-<br/>тическая<br/>работа<br/>на<br/>занятии,<br/>соревно<br/>вания</p> |
| 13 |  |  |  | Тренировка | 2 | Штанга,<br>отжимания на<br>брусьях,<br>подтягивание<br>на<br>перекладине. |  | <p>самосто<br/>ятельная<br/>и прак-<br/>тическая<br/>работа<br/>на<br/>занятии,</p>                       |

|           |  |  |  |            |   |                                                                           |  |                                                                                            |
|-----------|--|--|--|------------|---|---------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------|
|           |  |  |  |            |   |                                                                           |  | соревно<br>вания                                                                           |
| <b>14</b> |  |  |  | Тренировка | 2 | Штанга,<br>отжимания на<br>брусках,<br>подтягивание<br>на<br>перекладине. |  | самосто<br>ятельная<br>и прак-<br>тическая<br>работа<br>на<br>занятии,<br>соревно<br>вания |
| <b>15</b> |  |  |  | Тренировка | 2 | Гиревой спорт,<br>прыжки.                                                 |  | самосто<br>ятельная<br>и прак-<br>тическая<br>работа<br>на<br>занятии,<br>соревно<br>вания |
| <b>16</b> |  |  |  | Тренировка | 2 | Гиревой спорт,<br>прыжки.                                                 |  | самосто<br>ятельная<br>и прак-<br>тическая<br>работа<br>на<br>занятии,<br>соревно<br>вания |
| <b>17</b> |  |  |  | Тренировка | 2 | Гиревой спорт,<br>прыжки.                                                 |  | самосто<br>ятельная                                                                        |

|    |  |  |  |            |   |                                    |  |                                                                                            |
|----|--|--|--|------------|---|------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  |  |  |            |   |                                    |  | и прак-<br>тическая<br>работа<br>на<br>занятии,<br>соревно<br>вания                        |
| 18 |  |  |  | Тренировка | 2 | Лыжная<br>подготовка,<br>плавание. |  | самосто<br>ятельная<br>и прак-<br>тическая<br>работа<br>на<br>занятии,<br>соревно<br>вания |
| 19 |  |  |  | Тренировка | 2 | Лыжная<br>подготовка,<br>плавание. |  | самосто<br>ятельная<br>и прак-<br>тическая<br>работа<br>на<br>занятии,<br>соревно<br>вания |
| 20 |  |  |  | Тренировка | 2 | Лыжная<br>подготовка,<br>плавание. |  | самосто<br>ятельная<br>и прак-<br>тическая<br>работа<br>на                                 |

|    |  |  |  |                  |   |                                    |  |                                                                                            |
|----|--|--|--|------------------|---|------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  |  |  |                  |   |                                    |  | занятия,<br>соревно<br>вания                                                               |
| 21 |  |  |  | Тренировка       | 2 | Лыжная<br>подготовка,<br>плавание. |  | самосто<br>ятельная<br>и прак-<br>тическая<br>работа<br>на<br>занятии,<br>соревно<br>вания |
| 22 |  |  |  | Соревновани<br>я | 2 | Соревнования                       |  | самосто<br>ятельная<br>и прак-<br>тическая<br>работа<br>на<br>занятии,<br>соревно<br>вания |
| 23 |  |  |  | Соревновани<br>я | 2 | Соревнования                       |  | самосто<br>ятельная<br>и прак-<br>тическая<br>работа<br>на<br>занятии,<br>соревно<br>вания |
| 24 |  |  |  | Соревновани      | 2 | Соревнования                       |  | самосто                                                                                    |

|    |  |  |  |                                     |   |                                                                                                          |  |                                                                                           |
|----|--|--|--|-------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  |  |  | я                                   |   |                                                                                                          |  | ательная<br>и прак-<br>тическая<br>работа<br>на<br>занятии,<br>соревно<br>вания           |
| 25 |  |  |  | Соревновани<br>я                    | 2 | Соревнования                                                                                             |  | самосто<br>тельная<br>и прак-<br>тическая<br>работа<br>на<br>занятии,<br>соревно<br>вания |
| 26 |  |  |  | Объяснение,<br>показ.<br>Тренировка | 2 | Методы<br>организации<br>занимающихся<br>при<br>разучивании<br>технических<br>действий кик-<br>боксеров. |  | самосто<br>тельная<br>и<br>практич<br>еская<br>работа,<br>диагност<br>ика.                |
| 27 |  |  |  | Объяснение,<br>показ.<br>тренировка | 2 | Методы<br>организации<br>занимающихся<br>при<br>разучивании<br>технических                               |  | самосто<br>тельная<br>и<br>практич<br>еская<br>работа,                                    |

|    |  |  |  |                               |   |                                                                                    |  |                                                     |
|----|--|--|--|-------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------|
|    |  |  |  |                               |   | действий кик-боксеров.                                                             |  | диагностика.                                        |
| 28 |  |  |  | Объяснение, показ. тренировка | 2 | Методы организации занимающихся при разучивании технических действий кик-боксеров. |  | самостоятельная и практическая работа, диагностика. |
| 29 |  |  |  | Объяснение, показ. тренировка | 2 | Методы организации занимающихся при разучивании технических действий кик-боксеров. |  | самостоятельная и практическая работа, диагностика. |
| 30 |  |  |  | Объяснение, показ. тренировка | 2 | Методы организации занимающихся при разучивании технических действий кик-боксеров. |  | самостоятельная и практическая работа, диагностика. |
| 31 |  |  |  | Объяснение, показ. тренировка | 2 | Методические приемы обучения основным положениям и                                 |  | самостоятельная и практическая                      |

|    |  |  |  |                                     |   |                                                                                            |  |                                                                             |
|----|--|--|--|-------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------|
|    |  |  |  |                                     |   | движениям<br>кик-боксера                                                                   |  | работа,<br>диагност<br>ика.                                                 |
| 32 |  |  |  | Объяснение,<br>показ.<br>тренировка | 2 | Методические<br>приемы<br>обучения<br>основным<br>положениям и<br>движениям<br>кик-боксера |  | самосто<br>ятельная<br>и<br>практич<br>еская<br>работа,<br>диагност<br>ика. |
| 33 |  |  |  | Объяснение,<br>показ.<br>тренировка | 2 | Методические<br>приемы<br>обучения<br>основным<br>положениям и<br>движениям<br>кик-боксера |  | самосто<br>ятельная<br>и<br>практич<br>еская<br>работа,<br>диагност<br>ика. |
| 34 |  |  |  | Объяснение,<br>показ.<br>тренировка | 2 | Методические<br>приемы<br>обучения<br>основным<br>положениям и<br>движениям<br>кик-боксера |  | самосто<br>ятельная<br>и<br>практич<br>еская<br>работа,<br>диагност<br>ика. |
| 35 |  |  |  | Объяснение,<br>показ.<br>тренировка | 2 | Методические<br>приемы<br>обучения<br>основным                                             |  | самосто<br>ятельная<br>и<br>практич                                         |

|    |  |  |  |                               |   |                                                                   |  |                                                     |
|----|--|--|--|-------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------|
|    |  |  |  |                               |   | положениям и движениям кик-боксера                                |  | еская работа, диагностика.                          |
| 36 |  |  |  | Объяснение, показ. тренировка | 2 | Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов. |  | самостоятельная и практическая работа, диагностика. |
| 37 |  |  |  | Объяснение, показ. тренировка | 2 | Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов. |  | самостоятельная и практическая работа, диагностика. |
| 38 |  |  |  | Объяснение, показ. тренировка | 2 | Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов. |  | самостоятельная и практическая работа, диагностика. |
| 39 |  |  |  | Объяснение, показ. тренировка | 2 | Методические приемы обучения                                      |  | самостоятельная и                                   |



|    |  |  |  |                                     |   |                                                                                  |  |                                                                             |
|----|--|--|--|-------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------|
|    |  |  |  |                                     |   | технике<br>ударов, защит<br>и контрударов.                                       |  | практич<br>еская<br>работа,<br>диагност<br>ика.                             |
| 40 |  |  |  | Объяснение,<br>показ.<br>тренировка | 2 | Методические<br>приемы<br>обучения<br>технике<br>ударов, защит<br>и контрударов. |  | самосто<br>ятельная<br>и<br>практич<br>еская<br>работа,<br>диагност<br>ика. |
| 41 |  |  |  | Объяснение,<br>показ.<br>тренировка | 2 | Методические<br>приемы<br>обучения<br>технике<br>ударов, защит<br>и контрударов. |  | самосто<br>ятельная<br>и<br>практич<br>еская<br>работа,<br>диагност<br>ика. |
| 42 |  |  |  | Соревнован<br>ия                    | 2 | Соревнования                                                                     |  | самосто<br>ятельная<br>и<br>практич<br>еская<br>работа,<br>диагност<br>ика. |
| 43 |  |  |  | Соревнован<br>ия                    | 2 | Соревнования                                                                     |  | самосто<br>ятельная                                                         |

|           |  |  |  |                  |   |                                                            |  |                                                                             |
|-----------|--|--|--|------------------|---|------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------|
|           |  |  |  |                  |   |                                                            |  | и<br>практич<br>еская<br>работа,<br>диагност<br>ика.                        |
| <b>44</b> |  |  |  | Соревнован<br>ия | 2 | Соревнования                                               |  | самосто<br>ятельная<br>и<br>практич<br>еская<br>работа,<br>диагност<br>ика. |
| <b>45</b> |  |  |  | Соревнован<br>ия | 2 | Соревнования                                               |  | самосто<br>ятельная<br>и<br>практич<br>еская<br>работа,<br>диагност<br>ика. |
| <b>46</b> |  |  |  | Тренировка       | 2 | Совершенство<br>вание техники<br>и тактики<br>передвижения |  | соревно<br>вания,<br>опрос,<br>практич<br>еская<br>работа<br>на<br>занятии. |
| <b>47</b> |  |  |  | Тренировка       | 2 | Совершенство                                               |  | соревно                                                                     |

|           |  |  |  |            |   |                                                            |  |                                                                             |
|-----------|--|--|--|------------|---|------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------|
|           |  |  |  |            |   | вание техники<br>и тактики<br>передвижения                 |  | вания,<br>опрос,<br>практич<br>еская<br>работа<br>на<br>занятии.            |
| <b>48</b> |  |  |  | Тренировка | 2 | Совершенство<br>вание техники<br>и тактики<br>передвижения |  | соревно<br>вания,<br>опрос,<br>практич<br>еская<br>работа<br>на<br>занятии. |
| <b>49</b> |  |  |  | Тренировка | 2 | Совершенство<br>вание техники<br>и тактики<br>передвижения |  | соревно<br>вания,<br>опрос,<br>практич<br>еская<br>работа<br>на<br>занятии. |
| <b>50</b> |  |  |  | Тренировка | 2 | Совершенство<br>вание техники<br>и тактики<br>передвижения |  | соревно<br>вания,<br>опрос,<br>практич<br>еская<br>работа<br>на<br>занятии. |

|    |  |  |  |            |   |                                                            |  |                                                                             |
|----|--|--|--|------------|---|------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------|
| 51 |  |  |  | Тренировка | 2 | Совершенство<br>вание техники<br>и тактики<br>передвижения |  | соревно<br>вания,<br>опрос,<br>практич<br>еская<br>работа<br>на<br>занятии. |
| 52 |  |  |  | Тренировка | 2 | Совершенство<br>вание техники<br>и тактики<br>передвижения |  | соревно<br>вания,<br>опрос,<br>практич<br>еская<br>работа<br>на<br>занятии. |
| 53 |  |  |  | Тренировка | 2 | Совершенство<br>вание техники<br>и тактики<br>передвижения |  | соревно<br>вания,<br>опрос,<br>практич<br>еская<br>работа<br>на<br>занятии. |
| 54 |  |  |  | Тренировка | 2 | Совершенство<br>вание техники<br>и тактики<br>передвижения |  | соревно<br>вания,<br>опрос,<br>практич<br>еская<br>работа<br>на             |

|    |  |  |  |            |   |                                                            |  |                                                                              |
|----|--|--|--|------------|---|------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------|
|    |  |  |  |            |   |                                                            |  | занятияи.                                                                    |
| 55 |  |  |  | Тренировка | 2 | Совершенство<br>вание техники<br>и тактики<br>передвижения |  | соревно<br>вания,<br>опрос,<br>практич<br>еская<br>работа<br>на<br>занятияи. |
| 56 |  |  |  | Тренировка | 2 | Совершенство<br>вание техники<br>и тактики<br>передвижения |  | соревно<br>вания,<br>опрос,<br>практич<br>еская<br>работа<br>на<br>занятияи. |
| 57 |  |  |  | Тренировка | 2 | Совершенство<br>вание техники<br>и тактики<br>передвижения |  | соревно<br>вания,<br>опрос,<br>практич<br>еская<br>работа<br>на<br>занятияи. |
| 58 |  |  |  | Тренировка | 2 | Совершенство<br>вание техники<br>и тактики<br>передвижения |  | соревно<br>вания,<br>опрос,<br>практич<br>еская<br>работа                    |

|           |  |  |  |            |   |                                                                                            |  |                                                                             |
|-----------|--|--|--|------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------|
|           |  |  |  |            |   |                                                                                            |  | на<br>занятии.                                                              |
| <b>59</b> |  |  |  | Тренировка | 2 | Совершенство<br>вание техники<br>и тактики<br>передвижения                                 |  | соревно<br>вания,<br>опрос,<br>практич<br>еская<br>работа<br>на<br>занятии. |
| <b>60</b> |  |  |  | Тренировка | 2 | Совершенство<br>вание техники<br>и тактики<br>передвижения                                 |  | соревно<br>вания,<br>опрос,<br>практич<br>еская<br>работа<br>на<br>занятии. |
| <b>61</b> |  |  |  | Тренировка | 2 | Совершенство<br>вание техники<br>и тактики от<br>атакующих и<br>контратакующ<br>их приемов |  | соревно<br>вания,<br>опрос,<br>практич<br>еская<br>работа<br>на<br>занятии. |
| <b>62</b> |  |  |  | Тренировка | 2 | Совершенство<br>вание техники<br>и тактики от<br>атакующих и<br>контратакующ               |  | соревно<br>вания,<br>опрос,<br>практич<br>еская                             |

|           |  |  |  |            |   |                                                                                            |  |                                                                             |
|-----------|--|--|--|------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------|
|           |  |  |  |            |   | их приемов                                                                                 |  | работа<br>на<br>занятии.                                                    |
| <b>63</b> |  |  |  | Тренировка | 2 | Совершенство<br>вание техники<br>и тактики от<br>атакующих и<br>контратакующ<br>их приемов |  | соревно<br>вания,<br>опрос,<br>практич<br>еская<br>работа<br>на<br>занятии. |
| <b>64</b> |  |  |  | Тренировка | 2 | Совершенство<br>вание техники<br>и тактики от<br>атакующих и<br>контратакующ<br>их приемов |  | соревно<br>вания,<br>опрос,<br>практич<br>еская<br>работа<br>на<br>занятии. |
| <b>65</b> |  |  |  | Тренировка | 2 | Совершенство<br>вание техники<br>и тактики от<br>атакующих и<br>контратакующ<br>их приемов |  | соревно<br>вания,<br>опрос,<br>практич<br>еская<br>работа<br>на<br>занятии. |
| <b>66</b> |  |  |  | Тренировка | 2 | Совершенство<br>вание техники<br>и тактики от<br>атакующих и                               |  | соревно<br>вания,<br>опрос,<br>практич                                      |

|           |  |  |  |            |   |                                                                                            |  |                                                                             |
|-----------|--|--|--|------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------|
|           |  |  |  |            |   | контратакующ<br>их приемов                                                                 |  | еская<br>работа<br>на<br>занятии.                                           |
| <b>67</b> |  |  |  | Тренировка | 2 | Совершенство<br>вание техники<br>и тактики от<br>атакующих и<br>контратакующ<br>их приемов |  | соревно<br>вания,<br>опрос,<br>практич<br>еская<br>работа<br>на<br>занятии. |
| <b>68</b> |  |  |  | Тренировка | 2 | Совершенство<br>вание техники<br>и тактики от<br>атакующих и<br>контратакующ<br>их приемов |  | соревно<br>вания,<br>опрос,<br>практич<br>еская<br>работа<br>на<br>занятии. |
| <b>69</b> |  |  |  | Тренировка | 2 | Совершенство<br>вание техники<br>и тактики от<br>атакующих и<br>контратакующ<br>их приемов |  | соревно<br>вания,<br>опрос,<br>практич<br>еская<br>работа<br>на<br>занятии. |
| <b>70</b> |  |  |  | Тренировка | 2 | Совершенство<br>вание техники<br>и тактики от                                              |  | соревно<br>вания,<br>опрос,                                                 |



|    |  |  |  |            |   |                                                                           |  |                                                      |
|----|--|--|--|------------|---|---------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------|
|    |  |  |  |            |   | атакующих и контратакующих приемов                                        |  | практическая работа на занятии.                      |
| 71 |  |  |  | Тренировка | 2 | Совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов |  | соревнования, опрос, практическая работа на занятии. |
| 72 |  |  |  | Тренировка | 2 | Совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов |  | соревнования, опрос, практическая работа на занятии. |
| 73 |  |  |  | Тренировка | 2 | Совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов |  | соревнования, опрос, практическая работа на занятии. |
| 74 |  |  |  | Тренировка | 2 | Совершенствование техники                                                 |  | соревнования,                                        |

|    |  |  |  |            |   |                                                                                            |  |                                                                             |
|----|--|--|--|------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------|
|    |  |  |  |            |   | и тактики от<br>атакующих и<br>контратакующ<br>их приемов                                  |  | опрос,<br>практич<br>еская<br>работа<br>на<br>занятии.                      |
| 75 |  |  |  | Тренировка | 2 | Совершенство<br>вание техники<br>и тактики от<br>атакующих и<br>контратакующ<br>их приемов |  | соревно<br>вания,<br>опрос,<br>практич<br>еская<br>работа<br>на<br>занятии. |
| 76 |  |  |  | Тренировка | 2 | Совершенство<br>вание техники<br>и тактики от<br>атакующих и<br>контратакующ<br>их приемов |  | соревно<br>вания,<br>опрос,<br>практич<br>еская<br>работа<br>на<br>занятии. |
| 77 |  |  |  | Тренировка | 2 | Совершенство<br>вание техники<br>и тактики от<br>атакующих и<br>контратакующ<br>их приемов |  | соревно<br>вания,<br>опрос,<br>практич<br>еская<br>работа<br>на<br>занятии. |
| 78 |  |  |  | Тренировка | 2 | Совершенство                                                                               |  | соревно                                                                     |

|    |  |  |  |            |   |                                                                                                                                                          |  |                                                      |
|----|--|--|--|------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------|
|    |  |  |  |            |   | вание техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях.              |  | вания, опрос, практическая работа на занятии.        |
| 79 |  |  |  | Тренировка | 2 | Совершенство вание техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. |  | соревнования, опрос, практическая работа на занятии. |
| 80 |  |  |  | Тренировка | 2 | Совершенство вание техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в                                                                                 |  | соревнования, опрос, практическая работа             |

|           |  |  |  |            |   |                                                                                                                                                           |  |                                                        |
|-----------|--|--|--|------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------|
|           |  |  |  |            |   | сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях.                                                                           |  | на занятии.                                            |
| <b>81</b> |  |  |  | Тренировка | 2 | Совершенство вание техники и тактики атакующих, контратакующ их прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. |  | соревно вания, опрос, практич еская работа на занятии. |
| <b>82</b> |  |  |  | Тренировка | 2 | Совершенство вание техники и тактики атакующих, контратакующ их прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и                     |  | соревно вания, опрос, практич еская работа на занятии. |

|           |  |  |  |            |   |                                                                                                                                                                                               |  |                                                                             |
|-----------|--|--|--|------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------|
|           |  |  |  |            |   | ближней<br>дистанциях.                                                                                                                                                                        |  |                                                                             |
| <b>83</b> |  |  |  | Тренировка | 2 | Совершенство<br>вание техники<br>и тактики<br>атакующих,<br>контратакующ<br>их прямых, в<br>сочетании с<br>боковыми, с<br>ударами снизу<br>на дальней,<br>средней и<br>ближней<br>дистанциях. |  | соревно<br>вания,<br>опрос,<br>практич<br>еская<br>работа<br>на<br>занятии. |
| <b>84</b> |  |  |  | Тренировка | 2 | Совершенство<br>вание техники<br>и тактики<br>атакующих,<br>контратакующ<br>их прямых, в<br>сочетании с<br>боковыми, с<br>ударами снизу<br>на дальней,<br>средней и<br>ближней<br>дистанциях. |  | соревно<br>вания,<br>опрос,<br>практич<br>еская<br>работа<br>на<br>занятии. |
| <b>85</b> |  |  |  | Тренировка | 2 | Совершенство<br>вание техники<br>и тактики                                                                                                                                                    |  | соревно<br>вания,<br>опрос,                                                 |

|    |  |  |  |            |   |                                                                                                                                                          |  |                                                      |
|----|--|--|--|------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------|
|    |  |  |  |            |   | атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях.                                      |  | практическая работа на занятии.                      |
| 86 |  |  |  | Тренировка | 2 | Совершенство вание техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. |  | соревнования, опрос, практическая работа на занятии. |
| 87 |  |  |  | Тренировка | 2 | Совершенство вание техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с                                                         |  | соревнования, опрос, практическая работа на занятии. |

|    |  |  |  |            |   |                                                                                                                                                           |  |                                                        |
|----|--|--|--|------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------|
|    |  |  |  |            |   | ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях.                                                                                                   |  |                                                        |
| 88 |  |  |  | Тренировка | 2 | Совершенство вание техники и тактики атакующих, контратакующ их прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. |  | соревно вания, опрос, практич еская работа на занятии. |
| 89 |  |  |  | Тренировка | 2 | Совершенство вание техники и тактики атакующих, контратакующ их прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. |  | соревно вания, опрос, практич еская работа на занятии. |

|    |  |  |  |            |   |                                                                                                                                                                                               |  |                                                                             |
|----|--|--|--|------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------|
| 90 |  |  |  | Тренировка | 2 | Совершенство<br>вание техники<br>и тактики<br>атакующих,<br>контратакующ<br>их прямых, в<br>сочетании с<br>боковыми, с<br>ударами снизу<br>на дальней,<br>средней и<br>ближней<br>дистанциях. |  | соревно<br>вания,<br>опрос,<br>практич<br>еская<br>работа<br>на<br>занятии. |
| 91 |  |  |  | Тренировка | 2 | Совершенство<br>вание техники<br>и тактики<br>атакующих,<br>контратакующ<br>их прямых, в<br>сочетании с<br>боковыми, с<br>ударами снизу<br>на дальней,<br>средней и<br>ближней<br>дистанциях. |  | соревно<br>вания,<br>опрос,<br>практич<br>еская<br>работа<br>на<br>занятии. |
| 92 |  |  |  | Тренировка | 2 | Совершенство<br>вание техники<br>и тактики<br>атакующих,<br>контратакующ                                                                                                                      |  | соревно<br>вания,<br>опрос,<br>практич<br>еская                             |



|    |  |  |  |              |   |                                                                                              |  |                                                      |
|----|--|--|--|--------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------|
|    |  |  |  |              |   | их прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. |  | работа на занятии.                                   |
| 93 |  |  |  | Тренировка   | 2 | Совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов                    |  | соревнования, опрос, практическая работа на занятии. |
| 94 |  |  |  | Тренировка   | 2 | Совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов                    |  | соревнования, опрос, практическая работа на занятии. |
| 95 |  |  |  | Соревнования | 2 | Соревнования                                                                                 |  | соревнования, опрос, практическая работа на          |

|    |  |  |  |              |   |              |  |                                                                     |
|----|--|--|--|--------------|---|--------------|--|---------------------------------------------------------------------|
|    |  |  |  |              |   |              |  | занятия.                                                            |
| 96 |  |  |  | Соревнования | 2 | Соревнования |  | соревнования,<br>опрос,<br>практическая<br>работа<br>на<br>занятии. |
| 97 |  |  |  | Соревнования | 2 | Соревнования |  | соревнования,<br>опрос,<br>практическая<br>работа<br>на<br>занятии. |
| 98 |  |  |  | Соревнования | 2 | Соревнования |  | соревнования,<br>опрос,<br>практическая<br>работа<br>на<br>занятии. |
| 99 |  |  |  | Соревнования | 2 | Соревнования |  | соревнования,<br>опрос,<br>практическая<br>работа                   |

|            |  |  |  |                                 |   |                                                                                                                               |  |                                                                             |
|------------|--|--|--|---------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------|
|            |  |  |  |                                 |   |                                                                                                                               |  | на<br>занятии.                                                              |
| <b>100</b> |  |  |  | Объяснение,<br>показ,<br>беседа | 2 | Составление<br>комплекса<br>упражнений<br>по по<br>физической<br>технической<br>подготовке                                    |  | соревно<br>вания,<br>опрос,<br>практич<br>еская<br>работа<br>на<br>занятии. |
| <b>101</b> |  |  |  | Объяснение,<br>показ,<br>беседа | 2 | Составление<br>комплекса<br>упражнений<br>по по<br>физической<br>технической<br>подготовке                                    |  | соревно<br>вания,<br>опрос,<br>практич<br>еская<br>работа<br>на<br>занятии. |
| <b>102</b> |  |  |  | Объяснение,<br>показ,<br>беседа | 2 | Судейство на<br>внутренних<br>соревнованиях<br>. Выполнение<br>роли<br>помощника<br>секретаря<br>соревнования<br>коллективов. |  | соревно<br>вания,<br>опрос,<br>практич<br>еская<br>работа<br>на<br>занятии. |
| <b>103</b> |  |  |  | Объяснение,<br>показ,<br>беседа | 2 | Судейство на<br>внутренних<br>соревнованиях<br>. Выполнение                                                                   |  | соревно<br>вания,<br>опрос,<br>практич                                      |

|            |  |  |  |                  |   |                                                                |  |                                                                                   |
|------------|--|--|--|------------------|---|----------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------|
|            |  |  |  |                  |   | роли<br>помощника<br>секретаря<br>соревнования<br>коллективов. |  | еская<br>работа<br>на<br>занятии.                                                 |
| <b>104</b> |  |  |  | Соревновани<br>я | 2 | Соревнования                                                   |  | самосто<br>ятельная<br>практич<br>еская<br>работа,<br>соревно<br>вания,<br>опрос. |
| <b>105</b> |  |  |  | Соревновани<br>я | 2 | Соревнования                                                   |  | самосто<br>ятельная<br>практич<br>еская<br>работа,<br>соревно<br>вания,<br>опрос. |
| <b>106</b> |  |  |  | Соревновани<br>я | 2 | Соревнования                                                   |  | самосто<br>ятельная<br>практич<br>еская<br>работа,<br>соревно<br>вания,<br>опрос. |
| <b>107</b> |  |  |  | Диагностика      | 2 | <b>Итоговое<br/>занятие</b>                                    |  | самосто<br>ятельная                                                               |

|            |  |  |  |             |   |                             |  |                                                                                   |
|------------|--|--|--|-------------|---|-----------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------|
|            |  |  |  |             |   |                             |  | практич<br>еская<br>работа,<br>соревно<br>вания,<br>опрос.                        |
| <b>108</b> |  |  |  | Диагностика | 2 | <b>Итоговое<br/>занятие</b> |  | самосто<br>ятельная<br>практич<br>еская<br>работа,<br>соревно<br>вания,<br>опрос. |

### 3-ий год обучения

| № п\п      | Месяц            | Числ<br>о        | Время<br>проведен<br>ия<br>занятия           | Форма<br>занятия     | Кол-во<br>часов | Тема<br>заняти<br>я                                                                       | Место<br>проведе<br>ния | Форм<br>а<br>контр<br>оля             |
|------------|------------------|------------------|----------------------------------------------|----------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------|
| <b>I</b>   | <b>Введение.</b> |                  |                                              |                      |                 |                                                                                           |                         |                                       |
| <b>1.</b>  | Сентябр<br>ь     | <b>05</b>        | <b>19.00-<br/>20.00</b>                      | Теоретич             | 1               | Охрана<br>труда и<br>техника<br>безопас<br>ности<br>при<br>проведе<br>нии<br>занятий<br>. | спортзал                | Опрос<br>,теку<br>щий<br>контр<br>оль |
| <b>1-2</b> |                  | <b>05<br/>07</b> | <b>20.00-<br/>21.00<br/>19.00-<br/>21.00</b> | Теоретич<br>Теоретич | 3               | Поняти<br>е о<br>спортив<br>ной<br>трениро<br>вке.Пон                                     | спортзал<br>спортзал    |                                       |

|       |                             |                      |                                                                          |                                           |   |                                                                                                                                  |                                                                                              |                                                                                |
|-------|-----------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
|       |                             |                      |                                                                          |                                           |   | ятие о<br>методах<br>спортив<br>ной<br>трениро<br>вки. Тра<br>вматиз<br>м и<br>заболе<br>аемость<br>в<br>процесс<br>е<br>занятий |                                                                                              |                                                                                |
| 3     |                             | 09                   | 19.00-<br>21.00                                                          | Теоретич                                  | 2 | Поняти<br>е<br>«спорти<br>вная<br>форма». Особен<br>ности<br>периодо<br>в<br>подгото<br>вки<br>кикбокс<br>еров.                  | спортзал                                                                                     |                                                                                |
| 4-7   |                             | 12<br>14<br>16<br>19 | 19.00-<br>21.00<br>19.00-<br>21.00<br>19.00-<br>21.00<br>19.00-<br>21.00 | Практич<br>Практич<br>Практич<br>Практич  | 8 | Входна<br>я<br>диагнос<br>тика                                                                                                   | спортзал<br>,стадион<br>спортзал<br>,стадион<br>спортзал<br>,стадион<br>спортзал<br>,стадион |                                                                                |
| II    | Общая физическая подготовка |                      |                                                                          |                                           |   |                                                                                                                                  |                                                                                              |                                                                                |
| 8-11  |                             | 21<br>23<br>26<br>28 | 19.00-<br>21.00<br>19.00-<br>21.00<br>19.00-<br>21.00<br>19.00-<br>21.00 | Комбинир<br>Практич<br>Практич<br>Практич | 8 | Подгот<br>овитель<br>ные<br>упражн<br>ения.                                                                                      | спортзал<br>,стадион<br>спортзал<br>,стадион<br>спортзал<br>,стадион<br>спортзал<br>,стадион | самос<br>тояте<br>льная<br>и<br>прак<br>тичес<br>кая<br>работ<br>а на<br>занят |
| 12-15 | Октябрь                     | 30<br>03             | 19.00-<br>21.00                                                          | Комбинир<br>Практич                       | 8 | Развива<br>ющие                                                                                                                  | спортзал<br>спортзал                                                                         |                                                                                |

|       |                                   |                                        |                                                                                                                |                                                                             |    |                                             |                                                                                  |                                                                                             |
|-------|-----------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                   | 05<br>07                               | 19.00-<br>21.00<br>19.00-<br>21.00<br>19.00-<br>21.00                                                          | Практич<br>Практич                                                          |    | упражн<br>ения                              | спортзал<br>,стадион<br>спортзал<br>,стадион                                     | ии,<br>сорево<br>нован<br>ия.                                                               |
| 16-20 |                                   | 10<br>12<br>14<br>17<br>19             | 19.00-<br>21.00<br>19.00-<br>21.00<br>19.00-<br>21.00<br>19.00-<br>21.00<br>19.00-<br>21.00                    | Комбинир<br>Практич<br>Практич<br>Практич<br>Комбинир                       | 10 | Восстан<br>авлива<br>ющие<br>упражн<br>ения | спортзал<br>,стадион<br>спортзал<br>,стадион<br>спортзал<br>спортзал<br>спортзал |                                                                                             |
| 21-22 |                                   | 21<br>24                               | 19.00-<br>21.00<br>19.00-<br>21.00                                                                             | Практич<br>Практич                                                          | 4  | Соревн<br>ования                            | спортзал<br>спортзал                                                             |                                                                                             |
| III   | Специальная физическая подготовка |                                        |                                                                                                                |                                                                             |    |                                             |                                                                                  |                                                                                             |
| 23-27 | Ноябрь                            | 26<br>28<br>31<br>02<br>04             | 19.00-<br>21.00<br>19.00-<br>21.00<br>19.00-<br>21.00<br>19.00-<br>21.00<br>19.00-<br>21.00                    | Комбинир<br>Практич<br>Практич<br>Практич<br>Практич                        | 10 | Быстр<br>ота                                | спортзал<br>спортзал<br>спортзал<br>спортзал<br>спортзал                         | самос<br>тояте<br>льная<br>и<br>практ<br>ическ<br>ая<br>работ<br>а,<br>диагн<br>остик<br>а. |
| 28-34 |                                   | 07<br>09<br>11<br>14<br>16<br>18<br>21 | 19.00-<br>21.00<br>19.00-<br>21.00<br>19.00-<br>21.00<br>19.00-<br>21.00<br>19.00-<br>21.00<br>19.00-<br>21.00 | Комбинир<br>Практич<br>Практич<br>Практич<br>Практич<br>Комбинир<br>Практич | 14 | Сила                                        | спортзал<br>спортзал<br>спортзал<br>спортзал<br>спортзал<br>спортзал<br>спортзал |                                                                                             |
|       |                                   | 23                                     | 19.00-                                                                                                         | Комбинир                                                                    | 18 | Вынос                                       | спортзал                                                                         |                                                                                             |

|       |                        |                |                                    |                                |    |                                           |                                  |                                                  |
|-------|------------------------|----------------|------------------------------------|--------------------------------|----|-------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------|
| 35-43 | Декабрь                | 25             | 21.00                              | Практич                        |    | ливост<br>ь                               | спортзал                         |                                                  |
|       |                        | 28             | 19.00-                             | Практич                        |    |                                           | спортзал                         |                                                  |
|       |                        | 30             | 21.00                              | Практич                        |    |                                           | спортзал                         |                                                  |
|       |                        | 02             | 19.00-                             | Практич                        |    |                                           | спортзал                         |                                                  |
|       |                        | 05             | 21.00                              | Комбинир                       |    |                                           | спортзал                         |                                                  |
|       |                        | 07             | 19.00-                             | Практич                        |    |                                           | спортзал                         |                                                  |
|       |                        | 09             | 21.00                              | Практич                        |    |                                           | спортзал                         |                                                  |
|       |                        | 12             | 19.00-                             | Практич                        |    |                                           | спортзал                         |                                                  |
|       |                        |                | 21.00                              |                                |    |                                           |                                  |                                                  |
|       |                        |                | 19.00-                             |                                |    |                                           |                                  |                                                  |
|       |                        |                | 21.00                              |                                |    |                                           |                                  |                                                  |
|       |                        |                | 19.00-                             |                                |    |                                           |                                  |                                                  |
|       |                        |                | 21.00                              |                                |    |                                           |                                  |                                                  |
| 44-45 |                        | 14<br>16       | 19.00-<br>21.00<br>19.00-<br>21.00 | Практич<br>Практич             | 4  | Соревн<br>ования                          | спортзал<br>спортзал             |                                                  |
| IV    | Техническая подготовка |                |                                    |                                |    |                                           |                                  |                                                  |
| 46    |                        | 19             | 19.00-<br>21.00                    | Комбинир                       | 2  | Боевая<br>стойка.<br>Перем<br>ещени<br>я. | спортзал                         | соре<br>нован<br>ия,<br>опрос,<br>практ<br>ическ |
| 47-54 | Январь                 | 21             | 19.00-                             | Комбинир                       | 16 | Передв<br>ижени<br>я по<br>рингу          | спортзал                         | ая<br>работ<br>а на<br>занят<br>ии.              |
|       |                        | 23             | 21.00                              | Практич                        |    |                                           | спортзал                         |                                                  |
|       |                        | 26             | 19.00-                             | Практич                        |    |                                           | спортзал                         |                                                  |
|       |                        | 28             | 21.00                              | Практич                        |    |                                           | спортзал                         |                                                  |
|       |                        | 30             | 19.00-                             | Практич                        |    |                                           | спортзал                         |                                                  |
|       |                        | 09             | 21.00                              | Комбинир                       |    |                                           | спортзал                         |                                                  |
|       |                        | 11             | 19.00-                             | Практич                        |    |                                           | спортзал                         |                                                  |
|       |                        | 13             | 21.00                              | Практич                        |    |                                           | спортзал                         |                                                  |
|       |                        |                | 19.00-                             |                                |    |                                           |                                  |                                                  |
|       |                        |                | 21.00                              |                                |    |                                           |                                  |                                                  |
|       |                        | 16<br>18<br>20 | 19.00-<br>21.00<br>19.00-          | Комбинир<br>Практич<br>Практич | 16 | Удары                                     | спортзал<br>спортзал<br>спортзал |                                                  |



|       |                         |                                              |                                                                                                                |                                                                                        |    |                                     |                                                                                              |                                                |
|-------|-------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 55-62 | Февраль                 | 23<br>25<br>27<br>30<br>01                   | 21.00<br>19.00-<br>21.00<br>19.00-<br>21.00<br>19.00-<br>21.00<br>19.00-<br>21.00<br>19.00-<br>21.00           | Практич<br>Практич<br>Комбинир<br>Практич<br>Практич                                   |    |                                     | спортзал<br>спортзал<br>спортзал<br>спортзал<br>спортзал                                     |                                                |
| 63-70 |                         | 03<br>06<br>08<br>10<br>13<br>15<br>17<br>20 | 19.00-<br>21.00<br>19.00-<br>21.00<br>19.00-<br>21.00<br>19.00-<br>21.00<br>19.00-<br>21.00<br>19.00-<br>21.00 | Комбинир<br>Практич<br>Практич<br>Практич<br>Практич<br>Комбинир<br>Практич<br>Практич | 16 | Защит<br>ы                          | спортзал<br>спортзал<br>спортзал<br>спортзал<br>спортзал<br>спортзал<br>спортзал<br>спортзал |                                                |
| 71-72 |                         | 22<br>24                                     | 19.00-<br>21.00<br>19.00-<br>21.00                                                                             | Практич<br>Практич                                                                     | 4  | Соревн<br>ования                    | спортзал<br>спортзал                                                                         |                                                |
| V     | Тактическая подготовка. |                                              |                                                                                                                |                                                                                        |    |                                     |                                                                                              |                                                |
| 73-75 | Март                    | 27<br>01<br>03                               | 19.00-<br>21.00<br>19.00-<br>21.00<br>19.00-<br>21.00                                                          | Комбинир<br>Практич<br>Практич                                                         | 6  | Ближн<br>яя<br>дистан<br>ция<br>боя | спортзал<br>спортзал<br>спортзал                                                             | услов<br>ные и<br>вольн<br>ые<br>бои,<br>опрос |
| 76-82 |                         | 06<br>10<br>13<br>15<br>17<br>20             | 19.00-<br>21.00<br>19.00-<br>21.00<br>19.00-<br>21.00                                                          | Комбинир<br>Практич<br>Практич<br>Практич<br>Практич<br>Комбинир                       | 14 | Атака                               | спортзал<br>спортзал<br>спортзал<br>спортзал<br>спортзал                                     | ,<br>практич<br>еск<br>ая<br>работ<br>а.       |

|       |                       |                                        |                                                                                                                                  |                                                                             |    |                                                  |                                                                                  |                                                   |
|-------|-----------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
|       |                       | 22                                     | 19.00-21.00<br>19.00-21.00<br>19.00-21.00<br>19.00-21.00                                                                         | Практич                                                                     |    |                                                  | спортзал                                                                         |                                                   |
| 83-89 | Апрель                | 24<br>27<br>29<br>31<br>03<br>05<br>07 | 19.00-21.00<br>21.00<br>19.00-21.00<br>21.00<br>19.00-21.00<br>21.00<br>19.00-21.00<br>19.00-21.00<br>19.00-21.00<br>19.00-21.00 | Комбинир<br>Практич<br>Практич<br>Практич<br>Практич<br>Комбинир<br>Практич | 14 | Ответная<br>контратака                           | спортзал<br>спортзал<br>спортзал<br>спортзал<br>спортзал<br>спортзал<br>спортзал |                                                   |
| 90-96 |                       | 10<br>12<br>14<br>17<br>19<br>21<br>24 | 19.00-21.00<br>21.00<br>19.00-21.00<br>21.00<br>19.00-21.00<br>21.00<br>19.00-21.00<br>19.00-21.00<br>19.00-21.00<br>19.00-21.00 | Комбинир<br>Практич<br>Практич<br>Практич<br>Практич<br>Комбинир<br>Практич | 14 | Встречная<br>контратака                          | спортзал<br>спортзал<br>спортзал<br>спортзал<br>спортзал<br>спортзал<br>спортзал |                                                   |
| VI    | Судейская подготовка. |                                        |                                                                                                                                  |                                                                             |    |                                                  |                                                                                  |                                                   |
| 97    |                       | 26                                     | 19.00-21.00                                                                                                                      | Комбинир                                                                    | 2  | Составление комплексов упражнений по технической | спортзал                                                                         | самостоятельная практическая работа, соревнования |

|             |                  |                      |                                                                          |                                           |           |                                                                                                                                         |                                                                                              |                        |
|-------------|------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
|             |                  |                      |                                                                          |                                           |           | и<br>тактич<br>еской<br>подгот<br>овке                                                                                                  |                                                                                              | нован<br>ия,<br>опрос. |
| 98          |                  | 28                   | 19.00-<br>21.00                                                          | Практич                                   | 2         | Прове<br>дение<br>заняти<br>й по<br>этому<br>компл<br>ексу                                                                              | спортзал                                                                                     |                        |
| 99-102      | Май              | 03<br>05<br>08<br>10 | 19.00-<br>21.00<br>19.00-<br>21.00<br>19.00-<br>21.00                    | Практич<br>Практич<br>Практич<br>Практич  | 8         | Судей<br>ство<br>на<br>внутр<br>енних<br>соре<br>внован<br>иях.<br>Выпол<br>нение<br>роли<br>секрет<br>аря<br>соре<br>вн<br>ования<br>. | спортзал<br>спортзал<br>спортзал<br>спортзал                                                 |                        |
| 103-<br>104 |                  | 12<br>15             | 19.00-<br>21.00<br>19.00-<br>21.00                                       | Практич<br>Практич                        | 4         | Соре<br>вн<br>ования                                                                                                                    | спортзал<br>спортзал                                                                         |                        |
|             |                  |                      |                                                                          |                                           |           |                                                                                                                                         |                                                                                              |                        |
| VII         | Итоговое занятие |                      |                                                                          |                                           |           |                                                                                                                                         |                                                                                              |                        |
| 105-<br>108 |                  | 17<br>19<br>22<br>24 | 19.00-<br>21.00<br>19.00-<br>21.00<br>19.00-<br>21.00<br>19.00-<br>21.00 | Практич<br>Практич<br>Практич<br>Теоретич | 8         | Итогов<br>ое<br>занятие.<br>Итогова<br>я<br>диагнос<br>тика                                                                             | спортзал<br>,стадион<br>спортзал<br>,стадион<br>спортзал<br>,стадион<br>спортзал<br>,стадион |                        |
| Итого       |                  |                      |                                                                          |                                           | 216 часов |                                                                                                                                         |                                                                                              |                        |

## **2.2 Условия обеспечения программы**

### **1. Материально – технические:**

Занятия проводятся на основе комплексов разминок и теоретических разработок, методических рекомендаций по многолетней тренировке спортсменов-кик-боксеров. Часть тренировки проводится в тренажерном зале, отдельные занятия проводятся в бассейне. Для восстановительных мероприятий используется сауна.

Для тренировок необходимы:

1. Спортивный зал.
2. Площадка для боя размером 8 х 8 м с мягким покрытием.
3. Боксёрский ринг со стандартными размерами, покрытием.
4. Экипировка кикбоксёра (шлем, капа, перчатки, раковина, щитки, футы).
5. Спортивный инвентарь:
  - Скакалки, набивные мячи, секундомеры, динамометр;
  - механические и резиновые эспандеры, блоки с грузами;
  - металлические палки, штанги, гантели, гири;
  - тренажеры для развития различных мышечных групп, перекладина;
  - угольник для развития силы мышц рук и плечевого пояса;
  - отягощения (манжеты) для рук и ног;
  - мешок боксерский, насыпная груша, груша на растяжках (вертикальная);
  - настенная подушка, пунктбол, лапы;
  - видеотека, диски с записями технических приёмов, соревнований;
  - проигрыватель ДВД – дисков;
  - видеокамера, фотоаппарат (для анализа собственных ошибок в тренировочном процессе, разбора прошедших боев).

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

- нормативные документы ведения соревнований (протоколы хода соревнований, хода поединка, протоколы взвешивания и регистрации участников соревнований);
- записная 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. Кадровое обеспечение. Педагог дополнительного образования**

## **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**

**Форма проверки результатов освоения программы** - сдача контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке;

- показательные выступления – демонстрация изученных ударов в различных комбинациях;
- участие в спаррингах, результативность в соревнованиях;
- открытые занятия.

### **КОНТРОЛЬНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Организация и проведение контрольных нормативов по общей физической подготовке для кик-боксеров

**Цели и задачи:**

•Тестирование проводится с целью определения уровня по общей физической подготовке

• Перевод обучающихся в группу следующего года обучения.

Тестирование проводится 2 раз в начале и конце учебного года.

### **Требования к проведению тестирования:**

**Уровень оценивается в баллах:**

#### **УРОВЕНЬ**

**БАЛЛЫ: высокий - 4,5; более средний - 3,5-4,4; низкий - 3,4 и менее.**

За каждый вид выставляется балл от 2 до 5; сумма баллов, разделенная на количество упражнений определяет средний балл согласно которого определяется уровень физической подготовленности.

При определении высокого и среднего уровня подготовленности, по окончании учебного года учащийся переводится на следующий этап обучения, согласно программе.

При определении низкого уровня, учащийся остается на этом же году обучения до выполнения нормативных требований.

#### **Техника выполнения упражнений:**

1. Челночный бег 4\*9 м. Выполняется в спортивном зале.

Проводится с высокого старта, по команде «На старт! Внимание!

Марш!» участник преодолевает 9 метров, берет с собой кубик (разм. 5\*5\*10 см) переносит его на линию старта. Кубик бросать запрещается. Результат определяется с точностью до 0,1 сек. и оценивается по таблице контрольных нормативов.

2. Прыжок в длину с места выполняется толчком обеих ног от контрольной линии, засчитывается лучший результат из трёх попыток, который оценивается по таблице контрольных нормативов.

3. Подтягивание (мальчики). Хватом сверху на высокой перекладине.

По команде «Начинай» мальчики подтягиваются до касания подбородком перекладины, выпрямляет до конца руки и снова подтягивается. Подтягивание за счет разгиба туловища и поднимания ног не засчитывается. Количество правильных упражнений заносится в протокол и оценивается по таблице контрольных нормативов.

Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (девочки). Из и.п. - упор лежа, руки сгибать до прямого угла, разгибать полностью, туловище держать прямо. Количество правильных упражнений заносится в протокол и оценивается по таблице контрольных нормативов.

4. Бросок набивного мяча из положения сидя. Из и.п. сидя на линии нулевой отметки выполняется бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, засчитывается лучший результат из трёх попыток, который оценивается по таблице контрольных нормативов. \_

**Содержание данных тестов представлено ниже в следующем порядке:**

1. Название теста.
2. Необходимый инвентарь и оборудование.
3. Описание теста.
4. Оценка результатов теста.

1. Повороты на узкой части гимнастической скамейки.

Оборудование: гимнастическая скамейка, секундомер.

Описание: На узкой поверхности скамейки (ширина 10 см) необходимо сделать четыре поворота (налево или направо).

Упражнение закончено, когда испытуемый вернется в исходное положение. Если он потерял равновесие (упал, коснулся земли) ему начисляют 1 штрафную секунду. При касании земли более одного раза, упражнение повторяется.

Результат: Оценивают время выполнения четырех поворотов с точностью до 0,1 секунды. Измеряется способность к динамическому равновесию.

2. Бег к пронумерованным набивным мячам.

Оборудование: 5 набивных мячей весом 3 кг, 1 набивной мяч весом 4кг, секундомер, измерительная лента, мел.

Описание: Обучающийся стоит перед набивным мячом (4кг), позади него на расстоянии 3 м и в 1,5м друг от друга лежат в кружках 5 набивных мячей (3кг), с цифрами от 1 до 5 (расположение произвольное). Педагог называет цифру, обучающийся поворачивается на 180 градусов, бежит к соответствующему мячу, касается его и возвращается назад к мячу (4 кг). Как только он коснулся мяча (4 кг), педагог называет другую цифру и т.д. Упражнение заканчивается после того, как обучающийся выполнит команды педагога 3 раза и после этого коснется мяча весом 4 кг. После объяснения и демонстрации обучающийся выполняет одну попытку. Перед каждым новым исполнителем расположение мячей меняется.

Результат определяется по времени, показанному обучающимся, выполнившим упражнение в целом.

Тест измеряет уровень развития способности к ориентированию в пространстве.

3. Упражнение реакция - мяч. Выполняется по слуховому сигналу.

Оборудование: 2 гимнастические скамейки, 1 футбольный мяч (резиновый, диаметром 20 см), измерительная лента, гимнастическая стенка.

Описание: на верхних концах двух наклонных гимнастических скамеек находится мяч, удерживаемый педагогом. Обучающийся стоит за линией старта спиной к направлению бега (не смотрит на мяч), пятки за линией. По сигналу педагог отпускает мяч. Обучающийся должен как можно быстрее среагировать на сигнал, повернуться, подбежать к гимнастической скамейке и остановить двумя руками катящийся мяч. Оценивается расстояние, пройденное мячом по гимнастическим скамейкам (в см). Из двух зачетных попыток засчитывается лучшая. Тест можно выполнять по зрительному сигналу. В этом случае обучающийся расположен лицом к мячу, носки на линии.

Тест для измерения способности к реакции.

4. Тест Время выполнения 10 ударов.

Оборудование: Лапа для ударов, секундомер.

Описание: Лапа расположена на высоте 150 см и фиксирована на стойке для прыжков в высоту. Испытуемый должен выполнить 10 ударов по лапе с касанием пола и лапы поочередно. Упражнение закончено, когда испытуемый выполнит 10 ударов и поставит ногу на пол.

Результат: Фиксируется время в секундах от команды "МАРШ!" до момента касания ногой пола, после выполнения 10-го удара.

Общие указания: Перед тестированием необходимо провести разминку и выполнить упражнения на гибкость.

Тест для измерения быстроты и точности движений.

5. Тест Прыжки на скакалке разными способами.

Оборудование: Скакалка, секундомер.

Описание: испытуемый выполняет прыжки на двух ногах через скакалку за 30 сек. Результат: Фиксируется результат (кол-во раз).

Общие указания: Перед тестированием необходимо провести разминку. Тест для измерения быстроты и координации движений.

Критерии подготовки обучающихся на каждом этапе с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по кик-боксингу приведены в таблице

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



## обучающихся

| Развиваемое физическое качество                                 | Контрольные упражнения (тесты)                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Этап спортивно-оздоровительный и начальной подготовки- I</b> |                                                                                                                                                       |
| <b>Быстрота</b>                                                 | Бег на 30 м (не более 5.4с)<br>Бег 100 м (не более 16.0 с)                                                                                            |
| <b>Выносливость</b>                                             | Бег 3000 м (не более 15 мин 00 с)                                                                                                                     |
| <b>Сила</b>                                                     | Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)<br>Поднос ног к перекладине (не менее 6 раз)<br>Жим штанги лежа (весом не менее собственного тела)<br>кг |
| <b>Силовая выносливость</b>                                     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)                                                                                              |
| <b>Скоростно-силовые качества</b>                               | Прыжок в длину с места (не менее 180 см)<br>Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6 м, слабейшей не менее 4 м)                                  |
| <b>Этап начальной подготовки -II</b>                            |                                                                                                                                                       |
| <b>Быстрота</b>                                                 | Бег на 30 м (не более 5.1с)<br>Бег 100 м (не более 15.8 с)                                                                                            |
| <b>Выносливость</b>                                             | Бег 3000 м (не более 14 мин 40 с)                                                                                                                     |
| <b>Сила</b>                                                     | Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)<br>Поднос ног к перекладине (не менее 8 раз)<br>Жим штанги лежа (весом не менее собственного тела)<br>кг |
| <b>Силовая выносливость</b>                                     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)                                                                                              |
| <b>Скоростно-силовые качества</b>                               | Прыжок в длину с места (не менее 188 см)<br>Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6.5 м, слабейшей не менее 5 м)                                |

## 2.5 Методические материалы

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.

Основной **формой организации проведения занятий** является спортивная тренировка, которая организуется с использованием упражнений общеразвивающего и социально-подготовительного характера и обеспечивает планомерный рост тренированности, занятия в тренажерном зале и в бассейне.

**Формы** обучения – индивидуальные, групповые и фронтальные.

В обучении и тренировке применяют три группы **методов**:

*словесные*: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение;

*наглядные*: это, прежде всего, показ преподавателем, ассистентом, просмотр видео и фотоматериалов;

*практические*: методы, направленные на освоение спортивной техники и на развитие двигательных способностей.

Эти методы применяются комплексно и взаимно дополняют друг друга. С целью обучения технике кикбоксинга применяются следующие **методические приемы**:

1) Групповое освоение приема (без партнера) под общую команду в одношереножном

строю;

2) Групповое освоение приема (с партнером) под общую команду в двухшереножном

строю;

3) Самостоятельное освоение приема в парах, свободно передвигающихся по залу;

4) Условный бой (действия партнеров ограничивается заданием преподавателя);

5) Освоение спортсменом приема в ходе работы с преподавателем на лапах или в парах;

6) Условный бой с широкими технико – тактическими задачами;

7) Вольный бой.

8) Игровой и соревновательный метод.

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.

### **Общий перечень оборудования и материалов**

- спортивный зал;
- ринг;
- борцовский мешок;
- уплотнительные маты 1мх2м;
- борцовское чучело;
- оборудование:
  - шведская стенка,
  - брусья,
  - гимнастические скамейки,
  - тренажеры, видеоманитфон,
  - телевизор,
  - журналы,
  - иллюстрации,
  - аптечка;
- инвентарь:
  - лапы,
  - перчатки,
  - мешки,
  - ринг,
  - шлема,
  - капы,
  - футы,
  - голеностопы,
  - щитки,

- бинты,
- мячи,
- гантели,
- гири,
- скакалки,
- мячи,
- накладки,
- бандаж,
- грузы на ноги,
- эспандеры,
- амортизаторы;
- средства судейства: свисток, секундомер, нарукавники, пояса (красный и черный);
- спортивная одежда и обувь.

## 2.6 Список литературы.

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. М., 1983.
2. Головихин Е. В., Степанов С. В. Особенности организации учебно-образовательного процесса и построения тренировок со спортсменами высокого класса в полноконтактных видах кик-боксинга. Ульяновск, 2006.
3. Галкин П.Ю. Направленность методики тренировки боксеров на развитие готовности к выбору тактики боя: Автореф. дис. . канд. пед. наук. – Челябинск, 2002.
4. Галкин П.Ю., Романов Ю.Н. Тактика ведения боя в боксе // Спорт и личность: Материалы межд. науч.-прак. конф. – Челябинск, 2000. – С. 15–16.
5. Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования Российской Федерации (Москва. 2000) по специальности 022300 - Физическая культура и спорт. Квалификация - специалист по физической культуре и спорту.
6. Еганов В.А. Тест выявления индивидуальных особенностей кик-боксера. Методические рекомендации для спортсменов и тренеров по кик-боксингу. Челябинск: УралГАФК. – 2001
7. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Кн –Киев; -1999.
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. –М. «Аст Астрель», 2003
9. Романов Ю.Н. Галкин П.Ю. Методика оценки индивидуальных характеристик тактики распределения атакующих действий в боксе // Спорт и личность: Материалы межд. науч.-прак. конф. (24-25 сент. 1999 г.). – Челябинск, 1999. – С. 60.
10. Санг Х. Ким Преподавание боевых искусств. – Ростов-на-Дону. 2003.
11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – Москва.:кн. 2001
12. 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.
13. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. - Ульяновск: 2000, с.144.
14. Знамовский Ю.Ф. Авторская программа Здоровый школьник. Обруч. - 1996№3-с. 4-5.
15. Клещев В. Н. Кикбоксинг. М, 2006.
16. Шишова СВ. Учимся быть здоровыми. Тамбов, 1995

17. Ядов В.Д. Социологическое исследование: методология, программа, методы. М., 1987.

### **Литература для обучающихся и родителей.**

1. Иванов А. Кикбоксинг. Киев: Перун, 2005 год. Джераян Г. О. Техническая подготовка боксера. М.: ФиС, 2004 г.
2. Платонов В.Н Подготовка квалифицированных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2002 г
3. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. - М.: ФиС, 1975, с.200.
4. Физическая культура. Учебник для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений. под ред. Л.Е.Любомирского., Г.Б.Мейксона., В.И.Ляха. - М.: Просвещение, 1997.
5. Филимонов В. И., Нигметзянов Р. А., Бокс. Кикбоксинг. Рукопашный бой. М.:Инсан,1999

### **Интернет -ресурсы**

- <http://bookitut.ru/Programma-po-kikboksingu.html>  
<http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2013/11/06/programma-po-kikboksingu-dlya-detey-10-15-let>  
[http://royallib.com/book/golovihin\\_evgeniy/programma\\_po\\_kikboksingu.html](http://royallib.com/book/golovihin_evgeniy/programma_po_kikboksingu.html)
1. Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ // <http://www.apkpro.ru>
  2. Библиотека международной спортивной информации // <http://bmsi.ru/>
  3. Виртуальный ресурс ФизкультУРА // <http://www.fizkult-ura.com/judo>
  4. Государственный научно-исследовательский институт информационных технологий и телекоммуникаций (ГНИИ ИТТ «Информика») // <http://www.informika.ru> Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов // <http://school-collection.edu.ru> Информационно-правовой портал «Гарант» // <http://base.garant.ru/>
  7. Информационный портал «Новости спорта» // <http://news.sportbox.ru/>
  8. Федеральный портал «Дополнительное образование детей» // <http://www.vidod.edu.ru>