

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТУЛЫ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДЕТСКО - ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ПАТРИОТИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ»

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
30.08. 2023г.  
протокол № 15

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом от 31.08. 2023г. № 90-а  
Директор МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»  
\_\_\_\_\_ А.В.Степанов

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Кикбоксинг»**

подвид: разноуровневая

уровень: комплексная

Возраст обучающихся: 6-17 лет

Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель программы:

Андросюк Сергей Сергеевич,

Андросюк Сергей Васильевич,

Пипия Манучари Гурамович,

Лазукин Роман Станиславович,

Барковский Александр Александрович

педагоги дополнительного образования

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете «МБУДО «ЦДЮТ и ПВ».

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ / Т.И.Астафьева

14.08. 2023г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план первого года обучения.....	8
3. Содержание курса первого года обучения.....	9
4. Учебно-тематический план второго года обучения.....	11
5. Содержание курса второго года обучения.....	11
6. Учебно-тематический план третьего года обучения .....	15
7. Содержание курса третьего года обучения .....	16
12. Методическое обеспечение программы.....	21
13. Условия реализации программы.....	22
14. Список литературы для педагогов.....	23
15. Список литературы для обучающихся.....	24

## “Никогда не нападай первым”

### Пояснительная записка

Образовательная программа по кикбоксингу является программой дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Разработка программы кикбоксинга вызвана необходимостью совершенствования образовательного процесса в связи с современными требованиями к подготовке воспитанников, занимающихся кикбоксингом.

Программа составлена в соответствии с системой подготовки кикбоксеров, принятой Федерацией кикбоксинга России, примерными программами для системы дополнительного образования детей, разработана и оформлена в соответствии с требованиями к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей, утвержденными Министерством образования и науки Российской Федерации.

Актуальность данной образовательной программы обусловлена тем, что в настоящее время занятия физической культурой и спортом стали жизненной необходимостью для детей и подростков в современном мире. Кикбоксинг является системой, предназначенной для укрепления физического и психического здоровья детей, самообороны, развития силы духа и тела, воспитания высокой самодисциплины и уважения к окружающим.

С точки зрения физиологии кикбоксинг развивает силу, скоростные качества, гибкость, выносливость, координацию движений. С психологической точки зрения – терпение и уверенность в себе. Регулярные занятия улучшают поведение детей, воспитывают хорошие манеры, учат этикету и дисциплине, повышают способность к концентрации и психологической сбалансированности, которая является ценным качеством для обучения в школе и современной жизни.

Новизна данной программы состоит в том, что в ней значительно расширено содержание, адаптированное для занятий в системе дополнительного образования. Особенностью настоящей программы является опора на психофизиологические факторы, лежащие в основе системы подготовки кикбоксеров.

Обоснованием для разработки программы стали следующие нормативные документы:

- Конституция Российской Федерации
- Федеральный закон РФ «Об образовании в РФ» №273 ФЗ от 29.12.2012г. (с изм. и доп. от 06.03.2019, от 31.07.2020)
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 09.11.2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Устав МБУДО «Центр детско-юношеского туризма и патриотического воспитания»
- Программа развития МБУДО «Центр детско-юношеского туризма и патриотического воспитания» на 2022-2026 г.

Цель программы: сформировать у детей и подростков потребность в здоровом образе жизни и самосовершенствовании, путем вовлечения их в систематические занятия физической культурой через кикбоксинг.

Задачи программы:

обучающие:

- дать знания по истории возникновения и развития кикбоксинга;
- способствовать освоению техники кикбоксинга;
- способствовать подготовке детей к выполнению квалификационных нормативов.

развивающие:

- научить детей организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни»;
- развивать основные двигательные качества: силу, гибкость, быстроту, выносливость, координацию движений;
- способствовать участию детей в соревнованиях различного уровня.

воспитательные:

- способствовать адаптации каждого ребёнка в коллективе;
- развивать у детей и подростков способность заниматься самостоятельно и в команде (группе);

- сформировать у детей потребность в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом;
- способствовать формированию и развитию у детей таких качеств как: взаимоуважение, трудолюбие, ответственность, воля и целеустремленность во имя высоких нравственных идеалов;
- воспитывать у детей и подростков чувства патриотизма и любви к Родине, уважения национальных традиций и коллективизма.

Организационно - педагогические основы обучения

Программа рассчитана на занятия с детьми и подростками в возрасте 6 - 17 лет. Срок реализации программы – 3 года.

1-ый год обучения - группы начальной подготовки (НП-1), возраст детей: 6 - 12 лет;

2-ой год обучения - группы начальной подготовки (НП-2), возраст детей: 8 - 16 лет;

3-ый год обучения - учебно-тренировочная группа (УТ-1), возраст: 10 - 18 года;

Занятия проводятся со следующей нагрузкой:

1-ый год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа, за год - 216 часов;

2-ой год обучения – 3 раза в неделю по 3 часа, за год – 324 часа;

3-ий год обучения - 3 раза в неделю по 3 часа, за год - 324 часа.

Количество детей в группах 1-го этапа обучения – до 15 чел.;

2-го этапа – до 12 чел.; 3-го этапа – до 8 чел.

Набор детей в группы начальной подготовки - свободный, по желанию, но с разрешения врача. Основанием для перевода на следующий год обучения являются сдача соответствующих норм физической и технико–тактической подготовки. На следующий год обучения переводятся наиболее способные дети, успешно освоившие тренировочную программу предыдущего этапа или сдавших контрольные нормативы по физической подготовке.

#### Ожидаемый результат.

Общим показателем реализации настоящей программы является создание коллектива единомышленников, поддержание преемственности, активное участие в спортивной и культурно-досуговой жизни учреждения (показательные выступления). В силу природных данных у каждого своя “олимпийская вершина”, но каждый ребёнок, должен стать чуть выше, преодолеть свой страх, лень, другие отрицательные черты характера. Выполнение программы должно помочь сформировать социальную личность. Достижение абсолютных результатов, представленных в программе (разряды)

не является самоцелью, это лишь значимые для детей ориентиры на пути их личностного развития.

В ходе реализации данной программы прогнозируются конкретные результаты детей и используются различные способы определения результативности обучения.

Результативность занятий в группах оценивается по прохождению специальных контрольных нормативов, позволяющих выявить и проследить динамику физического развития воспитанников и по результатам участия в соревнованиях. Контрольные испытания проводятся во время занятий 2 раза в год. В конце учебного года воспитанники сдают контрольные нормативы по технике, общефизической подготовке (ОФП) и силовой подготовке.

По окончании 1-го года первого этапа обучения дети будут уметь выполнять:

- передвижение в боевой стойке,
- нанесение боковых, прямых ударов;
- ведение боя на дальней дистанции;

знать:

- краткую историю развития кикбоксинга;
- названия стоек, блоков, ударов и основных передвижений;
- основные команды судьи при судействе;
- санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке:

	Отлично	Хорошо	Удовл.
Бег 60 м (сек)	9,0	9,2	9,4
Прыжок в длину с места (см)	190	180	170
Метание теннисного мяча (м)	30	25	20
Подтягивание (кол-во раз)	6	4	2
Плавание без учета времени (м)	100	75	

•

По окончании 2-го года обучения учащиеся будут уметь выполнять:

- передвижение в боевой стойке,
- нанесение боковых, прямых ударов;
- ведение боя на дальней дистанции;
- ведение боя на средней и ближней дистанциях
- защитные действия (нырок, уклон, уходы в сторону);
- нанесение ударов «сейд-степ»;
- работу на ринге;
- контрольные нормативы по ОФП и силовой подготовке;

знать:

- краткую историю развития кикбоксинга;
- достижения Российских кикбоксеров на мировой арене;
- названия стоек, блоков, ударов и основных передвижений;
- основные команды судьи при судействе;
- санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке:

	Отлично	Хорошо	Удовл.
Бег 60 м (сек)	8,8	9,0	9,2
Бег 500 м (сек)	105,0	110,0	115,0
Прыжок в длину (см)	390	380	360
Метание теннисного мяча (м)	38	34	30
Подтягивание (кол-во раз)	7	5	4
Отжимание в упоре лежа (кол.раз)	15	12	8

Результативность занятий в группе 3-го года обучения оценивается по динамике выступления на соревнованиях различного уровня, а также по качеству выполнения технических элементов кикбоксинга, которые активно применяются и нарабатываются на данном этапе. В конце года учащиеся демонстрируют свои тактико-технические возможности в умении вести поединок на ринге.

По окончании третьего этапа обучения учащиеся будут уметь выполнять:

- -одиночные прямые удары руками в голову и туловище;
- -одиночные прямые удары ногами в туловище;
- -боковые одиночные удары руками в голову;
- -удары снизу руками в голову;
- -боковые удары ногами в туловище;
- -сочетания прямых ударов руками и ногами;
- -атакующие действия в условном бою;
- - контратакующие действия в условном бою.
- контрольные нормативы по ОФП, СФП и силовой подготовке;
- владеть техникой кикбоксинга.

Знать:

- основы самоподготовки
- основы личной гигиены
- все команды судей при судействе и этику судейства;
- основные тактические разновидности ведения боя;

- правила соревнований по кикбоксингу.

На третьем этапе обучения учащиеся будут:

- изучать и совершенствовать тактику комбинационного боя;
- участвовать в соревнованиях различного ранга;
- знать прикладные аспекты кикбоксинга: запрещённую технику, возможности и целесообразность её применения;
- знать методические основы спортивной тренировки;
- изучать основы медицинских знаний по оказанию первой доврачебной помощи при ушибах, вывихах, растяжениях связок, кровотечении, потере сознания.

В конце года учащиеся должны иметь 1 спортивный разряд или звание «Кандидат в мастера спорта».

### УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 года ОБУЧЕНИЯ

№	Темы занятий	всего	теория	практика	форма контроля
1.	Введение в программу.	4	4	-	Тестирование, сдача контрольных нормативов
2.	Общефизическая подготовка	100	-	100	
3.	Специальная физическая подготовка.	54	14	40	
4.	Техническая подготовка.	50	14	36	
5.	Сдача контрольных нормативов.	4	2	2	
6.	Организационные занятия.	4	4	-	
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>38</b>	<b>178</b>	

#### Первый год обучения

Цель: укрепление физического здоровья детей, развитие основных физических качеств, овладение основами базовой техники, привлечение к систематическим занятиям спортом.

Задачи:

- введение в историю и развитие кикбоксинга;
- изучение основ этикета кикбоксинга;

- овладение техникой выполнения специальных и общефизических упражнений;
- знакомство с базовой техникой кикбоксинга;
- выявление задатков и способностей детей, предрасположенности к кикбоксингу.

## **СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

### **1. Введение в программу. Современный кикбоксинг (4 часа).**

Знакомство с детьми. История возникновения и развития кикбоксинга. Достижения российских спортсменов и учащихся Центра. Правила безопасности во время занятий кикбоксингом.

### **2. Общая физическая подготовка (100 часов).**

Воспитание силовых способностей (20 часов): общеразвивающие упражнения; силовые упражнения с весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, упражнения для брюшного пресса, упражнения на гимнастической стенке);

прикладные гимнастические упражнения (лазание и перелазание);

силовые упражнения (с набивными мячами до 2 кг., гантелями до 1,5 кг.).

Воспитание скоростных способностей (20 часов): беговые упражнения (бег на носках, с высоким подниманием колена, с захлестыванием голени назад, приставным шагом боком, с поворотами, ускорения, ускорения из различных положений);

упражнения с мячами (передачи мяча из различных положений, на скорость);

подвижные игры и игровые задания на скорость со значительным периодом времени на восстановление.

Воспитание ловкости (20 часов): общеразвивающие упражнения на месте и в движении, выполнение подводящих, целевых упражнений;

подвижные игры и игровые задания;

простейшие акробатические упражнения.

Воспитание выносливости (20 часов): бег, общеразвивающие упр, технические элементы,

подвижные игры и игровые задания длительностью более одной минуты.

Воспитание гибкости (20 часов): общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой,

упражнения в растягивании,

растяжка в парах, махи, различные седы;

упражнения на улучшение подвижности позвоночника.

### **3. Специальная физическая подготовка (54 часа).**

Теория (14 часов):

Упражнения специальной физической подготовки.

Практика (40 часов):

Скоростно-силовая (10 часов): многоскоки и прыжковые упражнения; отжимания, поднимания туловища из положения лёжа и другие упражнения с увеличением скорости; изменение исходных положений на скорость.

Двигательно-координационная (10 часов):

выполнение целевых упражнений с соблюдением параметров движений; подвижные игры и игровые задания.

Воспитание простой двигательной реакции (10 часов):

выполнение технико-тактических заданий с обусловленным режимом выполнения; подвижные игры и игровые задания.

Воспитание специальной гибкости (10 часов):

специально-подготовительные упражнения для повышения суставной подвижности (растягивания, махи, шпагаты и полушпагаты, наклоны из различных седов, мосты, движения в тазобедренных суставах).

### **4. Техническая подготовка (50 часов).**

Теория (14 часов): рассказ, беседа, объяснение, указание, инструктаж, распоряжение, команды и др., а также методы наглядной информации (живой показ, учебные фильмы и пособия).

Практика (36 часов):

Изучение тактики комбинационного боя, его совершенствование (школа кик-боксинга, на снарядах, бой с тенью)

Тренировки в парах (с партнером в перчатках, вольный бой, условный бой)

Изучение тактики комбинационного боя: изучение и освоение отдельных элементов типовой техники, боевые стойки, виды передвижений, дистанции боя, удары руками, удары ногами, подсечки, уровни атаки, защитные и обманные действия в кикбоксинге, основные правила при нанесении удара ногой в кик-боксинге, тренировки в парах, вольный бой, условный бой с применением разучиваемой комбинации.

В процессе формирования и изучения техники и тактики комбинационного боя широко применяются словесные методы (рассказ, беседа, объяснение, указание, инструктаж, распоряжения, команды и др.), и др.). Живой, реальный показ техники движения осуществляется самим тренером или кем-либо из наиболее подготовленных спортсменов.

### **5. Сдача контрольных нормативов (4 часа).**

Теория (2 часа):

правила соревнований по кикбоксингу, основные стойки кикбоксера.

Практика (2 часа):

сдача нормативов по ОФП и силовой подготовке согласно аттестационных требований.

#### 6. Организационные занятия (4 часа).

Набор детей в группы и организация занятий.

### УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2-го года ОБУЧЕНИЯ

№	Темы занятий	всего	теория	практика	форма контроля
1.	Введение в программу.	6	6	-	Тестирование, сдача контрольных нормативов, выступления на соревнованиях
2.	Общефизическая подготовка	90	-	90	
3.	Специальная физическая подготовка.	92	16	76	
4.	Техническая подготовка.	94	26	68	
5.	Тактическая подготовка	18	10	8	
6.	Сдача контрольных нормативов,	4	2	2	
7.	участие в соревнованиях	20	-	20	
	<b>Итого:</b>	<b>324</b>	<b>60</b>	<b>264</b>	

#### 2-й год обучения

Цель: повышение разносторонней физической, технико-тактической и функциональной подготовленности воспитанников. Выполнение воспитанниками контрольных нормативов.

Задачи:

- овладение основами техники и тактики кикбоксинга и расширение арсенала знаний;
- воспитание самодисциплины;
- формирование сплочённого коллектива воспитанников;
- соревновательная практика.

### СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

#### 1. Введение в программу. Современный кикбоксинг (6 часов).

История возникновения и развития кикбоксинга. Достижения российских спортсменов и воспитанников Центра. Правила безопасности во время занятий кикбоксингом.

## **2. Общая физическая подготовка (90 часов).**

Преимущественной направленностью ОФП является фундаментальная подготовка юных спортсменов на основе комплексного развития физических качеств. Вместе с тем, более выраженным, чем на предыдущем этапе становится целенаправленное воспитание отдельных физических качеств на основе учёта физического развития и сенситивных периодов воспитанников. Общеразвивающие комплексы с постепенным усложнением.

### Воспитание силовых способностей (18 часов):

общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, с партнёром, на гимнастической скамье, на шведской стенке);

силовые упражнения с весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, пресс и др.) с набивными мячами весом 2-3 кг, различными отягощениями;

прикладные гимнастические упражнения (лазание и перелазание); статические упражнения (выполнение подводящих и целевых упражнений с фиксацией поз).

### Воспитание скоростных способностей (18 часов):

беговые упражнения (ускорения, челночный бег, ускорения из различных положений, скоростные игровые задания, выполнение несложных, хорошо отработанных технических элементов с максимальной скоростью по заданию, но не более 5-8 повторений в каждом подходе); подвижные и спортивные игры и игровые задания в коротком временном интервале (до 10-15 сек.).

### Воспитание ловкости (16 часов):

общеразвивающие упражнения на месте и в движении; выполнение подводящих, целевых упражнений; подвижные игры и игровые занятия; выполнение кувырков, самостраховок; простейшие акробатические упражнения и упражнения на равновесие.

### Воспитание общей выносливости (20 часов):

бег и другие циклические упражнения, общеразвивающие упражнения, выполнение технических элементов в аэробном режиме, спортивные игры и игровые задания.

### Воспитание гибкости (18 часов):

общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой (махи, шпагаты); упражнения в растягивании; растяжка в парах, переходы в различные варианты шпагатов, седов (с партнёром и без партнёра).

## **3. Специальная физическая подготовка (92 часа).**

Теория (16 часов):

СФП направлена на выполнения специально-подготовительных упражнений, которые способствуют не только овладению техникой упражнений, но и созданию условий для повышения функциональных возможностей, а также упражнений, непосредственно влияющих на обеспечение функциональной подготовки к ведению боя.

Практика (76 часов):

Скоростно-силовая (16 часов):

упражнения с набивными мячами (броски и передачи на скорость); прыжковые упражнения (выпрыгивания, перепрыгивания через препятствия, прыжки со скакалкой);

скоростно-силовые упражнения: отжимания, подтягивания, поднятие туловища из положения лёжа и другие упражнения с максимальной скоростью; выполнение тех же упражнений с небольшими отягощениями; подводящие и соревновательные упражнения;

техничко-тактические задания, выполняемые с высокой скоростью.

Двигательно-координационная (14 часов):

выполнение технических элементов на точность;

выполнение с места и в передвижении (ударные технические действия – боксерские груши, лапы);

подводящие упражнения;

выполнение целевых упражнений с соблюдением параметров движений;

технические упражнения с внесением усложнений в их выполнение;

подвижные игры, игровые и соревновательные задания.

Воспитание простой и сложной двигательной реакции (16 часов):

выполнение технико-тактических заданий с обусловленным режимом выполнения;

воспитание двигательной реакции при выполнении ударных действий по лёгким предметам в усложнённых условиях;

создание фрагментов соревновательных ситуаций;

подвижные и спортивные игры и игровые задания.

Воспитание специальной гибкости (14 часов):

специально-подготовительные упражнения для повышения суставной подвижности (растягивания, махи, шпагаты и полушпагаты, наклоны из различных седов, мосты, движения в тазобедренных суставах с постепенным повышением амплитуды движений);

упражнения на гибкость для позвоночника.

Воспитание специальной выносливости (16 часов):

техничко-тактические задания с партнером на ринге; подвижные игры,

игровые и соревновательные задания.

### **5. Техническая подготовка (94 часа).**

Теория (26 часов):

В процессе формирования и изучения техники и тактики комбинационного боя широко применяются словесные методы (рассказ, беседа, объяснение, указание, инструктаж, распоряжения, команды и др.), а также методы наглядной информации (живой показ, учебные фильмы и пособия и др.). Живой, реальный показ техники движения осуществляется самим тренером или кем-либо из наиболее подготовленных спортсменов.

Практика: изучение тактики комбинационного боя (68 часов):

изучение и освоение отдельных элементов типовой техники (8 часов),

боевые стойки (8 часов),

виды передвижений (8 часов),

дистанции боя (8 часов),

удары руками, удары ногами, подсечки (8 часов),

уровни атаки, защитные и обманные действия в кикбоксинге (10 часов),

основные правила при нанесении удара ногой в кикбоксинге (8 часов),

тренировки в парах, вольный бой, условный бой с применением разучиваемой комбинации (10 часов).

### **5. Тактическая подготовка (18 часов).**

Теория (10 часов), практика (8 часов):

На данном этапе, в связи с началом соревновательной практики, большое внимание уделяется тактической подготовке детей:

комбинационная техника боя;

выполнение технических заданий с контратакующими действиями, а также с переходом от нападения к защите;

выполнение технико-тактических заданий с партнёром;

выполнение технико-тактических заданий, воссоздающих различные модели соперников.

### **6. Сдача контрольных нормативов (4 часа).**

Теория (2 часа):

Свободные поединки. Техничко-тактические задания с различной тактической и технической установкой.

Практика (2 часа):

Контрольные нормативы. Сдача нормативов по ОФП, СФП и силовой подготовке согласно аттестационных требований. Контрольные бои.

### **7. Участие в соревнованиях (20 часов):**

турниры внутри объединения, участие в соревнованиях городского и регионального масштаба.

### УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Тема занятий	всего	теория	практика	форма контроля
1.	Введение в программу.	6	6	-	Тестирование, сдача контрольных нормативов, выступления на соревнованиях
2.	Общефизическая подготовка.	90	-	90	
3.	Специальная физическая подготовка.	92	16	76	
4.	Углубленное изучение техники и тактики кикбоксинга. Психологическая подготовка.	94	26	68	
5.	Углублённое изучение правил судейства.	18	10	8	
6.	Соревнования. Сдача контрольных нормативов.	24	4	20	
	Итого:	324	62	262	

### 3-ий ГОД ОБУЧЕНИЯ

Цель: углублённое изучение техники и тактики кикбоксинга и её совершенствование.

Задачи:

- расширение технического арсенала кикбоксинга;
- отработка сложных технико-тактических приёмов;
- расширение спортивно-соревновательного опыта;
- индивидуальное совершенствование техники и тактики кикбоксинга;
- повышение морально-волевых качеств и психологической устойчивости воспитанников;
- выполнение разрядных требований.

## **СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

### 1. Введение в программу. Современный кикбоксинг (6 часов).

Теория (6 часов):

История возникновения и развития кикбоксинга. Достижения российских спортсменов и воспитанников Центра. Правила безопасности во время занятий кикбоксингом. Краткий обзор материала, который будет изучаться на данном этапе

### 2. Общая физическая подготовка (90 часов).

Практика (90 часов): Одна из важнейших задач - удержание базовой физической подготовки, а в соревновательный период: удержание достигнутого уровня базовой физической подготовки при снижении её объёма.

#### Воспитание силовых способностей (22 часа):

- общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, с партнёром, на гимнастической скамье, на шведской стенке);
- силовые упражнения с весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, пресс);
- с набивными мячами весом от 2 до 5 кг, различными отягощениями (гантели, диски, грифы);
- прикладные гимнастические упражнения (лазание и перелазание);
- силовые упражнения на специальных тренажёрах.

#### Воспитание скоростных способностей (24 часа):

- беговые упражнения (ускорения, челночный бег, ускорения из различных положений, скоростные игровые задания, выполнение несложных, хорошо отработанных технических элементов с максимальной скоростью по заданию, но не более 5-8 повторений в каждом подходе с интервалом отдыха, достаточным для полного восстановления сил);
- подвижные и спортивные игры и игровые задания в коротком временном интервале (до 10-15 сек.), эстафеты с различными двигательными заданиями и элементами технических действий.

#### Воспитание ловкости (22 часа):

- общеразвивающие упражнения на месте и в движении;
- выполнение подводящих, целевых упражнений;
- подвижные и спортивные игры и игровые задания;
- выполнение акробатических упражнений и упражнений на равновесие;
- выполнение технических заданий в усложнённых условиях.

#### Воспитание общей выносливости (22 часа):

- бег и другие циклические упражнения,

общеразвивающие упражнения,

- выполнение технических элементов в аэробном режиме, спортивные игры и игровые задания;
- циклические эстафеты, продолжительностью 2 мин. и более с небольшими интервалами отдыха.
- поддержание и сохранение формы, достигнутой на предыдущих этапах подготовки.

### 3. Специальная физическая подготовка (92 часа).

Теория (12 часов):

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание специальных двигательных качеств как в процессе выполнения технико-тактической подготовки, так и в отдельных тренировочных занятиях.

Практика (80 часов):

#### Скоростно-силовая (16 часов):

- упражнения с набивными мячами (броски и передачи на скорость);
- прыжковые упражнения (выпрыгивания, перепрыгивания через препятствия, прыжки со скакалкой);
- скоростно-силовые упражнения: отжимания, подтягивания, поднятие туловища из положения лёжа и другие упражнения с максимальной скоростью;
- выполнение тех же упражнений с небольшими отягощениями;
- подводящие и соревновательные упражнения, технико-тактические задания, выполняемые с высокой скоростью;
- прикладные гимнастические упражнения и упражнения на снарядах, выполняемые с повышенной скоростью;
- спарринг-бои.

#### Двигательно-координационная (16 часов):

- выполнение технических элементов, а также их комбинаций в воздух и по предметам на точность выполнения с места и в передвижении (ударные технические действия – лапы, боксерские груши), внесение усложнений в выполнение двигательных действий;
- подводящие упражнения;
- выполнение целевых упражнений с соблюдением параметров движений; - технические упражнения с внесением усложнений в их выполнение;
- технико-тактические задания с усложнёнными условиями их выполнения;
- подвижные и спортивные игры, игровые и соревновательные задания;
- выполнение целевых упражнений с внесением усложнений в их выполнение.

#### Воспитание простой и сложной двигательной реакции (14 часов):

- выполнение технико-тактических заданий с обусловленным режимом

выполнения;

- воспитание двигательной реакции при выполнении ударных действий по лёгким предметам в усложнённых условиях;
- воссоздание фрагментов соревновательных ситуаций;
- подвижные и спортивные игры и игровые задания;
- выполнение технико-тактических элементов простой и сложной реакции

#### Воспитание специальной гибкости (16 часов):

- специально-подготовительные упражнения для повышения суставной подвижности (растягивания, махи, шпагаты и полушпагаты, наклоны из различных седов, мосты, движения в плечевых, локтевых, тазобедренных суставах с постепенным повышением амплитуды движений);
- технические задания с установкой на их практическое применение.

#### Воспитание специальной выносливости (18 часов):

- технико-тактические задания с элементами силовых упражнений;
- технико-тактические задания на фоне утомления;
- бои на ринге;
- подвижные и спортивные игры на выносливость, игровые и соревновательные задания с большой интенсивностью и количеством повторений.

### 4. Углублённое изучение техники и тактики (94 часа).

#### Теория (20 часов)

В процессе формирования и изучения техники и тактики комбинационного боя широко применяются словесные методы (рассказ, беседа, объяснение, указание, инструктаж, распоряжения, команды и др.), а также методы наглядной информации (живой показ, учебные фильмы и пособия и др.). Живой, реальный показ техники движения осуществляется самим тренером или кем-либо из наиболее подготовленных спортсменов. Закрепление и совершенствование технических элементов. Углублённая спортивная специализация на основе избранного вида соревновательной деятельности. Осуществление целенаправленной подготовки к ведению соревновательной борьбы, применительно к требованиям соревновательной деятельности.

#### Практика (74 часа):

##### Изучение тактики комбинационного боя (56 часов):

- изучение и освоение отдельных элементов типовой техники (6 часов);
- боевые стойки (6 часов):
  1. по положению стоп;
  2. по положению туловища;
  3. по распределению веса тела.

- виды передвижений (5 часов): приставной шаг, пружинящие движения на месте, перемещение веса тела с одной ноги на другую («челноком»), шаг в сторону (сайд-степ), ходьба;
- дистанции боя (5 часов);
- удары руками (5 часов): прямые, боковые и снизу, а также удар бекфист тыльной стороной кулака (в т.ч. после раскручивания туловища вокруг вертикальной оси).
- удары ногами, выполняемые в голову и туловище (5 часов): прямой удар (фронт-кик), боковой удар (сайд-кик), круговой удар (раундхауз-кик), удар пяткой (бэкхил-кик), полукруговой удар (крисент-кик), рубящий удар сверху (экс-кик), удар с разворотом (турнинг-кик), удар крюком (хук-кик), удары по ногам (лоу-кик), удар в прыжке (джампинг-кик), подсечка (футсвипс);
- три уровня атаки (5 часов): высокий, средний, низкий;
- удары ногами по направлению траектории движения (6 часов): удары вперед, в сторону, назад, сверху-вниз, по дуге, с разворотом;
- защитные и обманные действия в кик-боксинге выполняемые движениями рук, туловища и ног, блокировки (5 часов);
- варианты «глухой» защиты (5 часов): двусторонняя, правая локтевая и левая локтевая;
- уклоны (влево, вправо), отклоны (назад( и нырки (вниз, вниз-влево, вниз-вправо) (5 часов) ;
- защита движением ног (6 часов): уходы (вправо, влево, назад), отскоки, шаги в сторону с поворотом (сайд-степы) и быстрые сближения с противником (с целью сковывания его атакующих действий), а также блоки-подставки бедра и голени;
- основные правила при нанесении удара ногой в кик-боксинге (5 часов):
  - во время удара опорная нога должна быть чуть согнута в колене;
  - ступня опорной ноги не отрывается от пола;
  - таз во время удара подается в сторону удара;
  - мышцы ступни ударной ноги сильно напряжены.

Тренировки в парах (10 часов): предполагают работу с партнером в перчатках, вольный бой, условный бой с применением разучиваемой комбинации (с одиночными и двойными ударами; один из партнеров в правосторонней стойке; завершение атаки боковым или прямым ударом ноги).

Психологическая подготовка (8 часов).

Эмоционально - волевая устойчивость детей:  
адаптация к стрессовым условиям;

активное внутреннее противодействие их неблагоприятному воздействию (психическая саморегуляция – воздействие спортсмена на самого себя с помощью слов и соответствующих мысленных образов);

волевая регуляция (воспитание целеустремлённости, настойчивости и упорства, решительности и смелости, инициативности и самостоятельности, выдержки и самообладания; волевые качества обусловлены характером преодоления спортсменом препятствий и трудностей).

#### 5. Углублённое изучение правил судейства (18 часов).

Теория (10 часа):

Правила проведения соревнований по кикбоксингу;

команды рефери, команды боковых судей, права и обязанности судей на площадке, судей при участниках, судей хронометристов, судей на табло, судьи информатора;

этика судейства и ритуалы входа и ухода с ринга судейской бригады, названия всех команд, жесты судей,

запрещённую и разрешённую технику кикбоксинга.

ведение протоколов соревнований.

Программа соревнований по кик-боксингу включает следующие разделы:

-мужчины: поединок по правилам ограниченного (семи), легкого (лайт), полного (фулл) контакта, фулл-контакта с лоу-кик.

-женщины: поединок по правилам ограниченного или легкого контакта.

Среди юношей и девушек, начиная с 10-летнего возраста проводятся упрощенные соревнования, при этом исключаются поединки по программе полного контакта.

В семи-, лайт-, фулл-контактном поединке в кик-боксинге разрешается наносить удары руками и ногами с любой траекторией движения, как правило, это удары руками, принятые в боксе, с добавлением раскручивающих ударов (бек-фист) (профи-бои), ударов тыльной стороной кулака. Применяются удары ногами, характерные для каратэ, в том числе удары в прыжке, подсечки, а также захваты за туловище и броски. В ряде случаев специально оговариваются и применяются на соревнованиях удары по задней и боковой поверхности бедра и голени (лоу-кик). Удары разрешается наносить в передние или боковые части головы и туловища выше пояса, по задней и боковой поверхности бедра.

Запрещенные удары: в пах, шею, затылок, позвоночник, суставы, атака коленом, локтем, большим пальцем, открытой перчаткой, плечом, удары головой.

Победа в кик-боксинге присуждается: по очкам, ввиду явного преимущества, нокаута, дисквалификации, неспособности или отказа одного из соперников продолжать бой, неявки соперника.

Соревнования по семи-, лайт-контакту могут проводиться на площадке для боя размером 8 x 8 метров, застланной матами, а по фулл-контакту только на боксерском ринге (6 x 6). Весовые категории в кик-боксинге соответствуют боксерским.

Практика (8 часов):

Участие в судействе внутригрупповых и квалификационных соревнований.

6. Соревнования. Сдача контрольных нормативов (24 часа).

Участие в соревнованиях предполагает участие в квалификационных соревнованиях и соревнованиях городского, регионального и всероссийского масштаба, предусмотренных календарным планом спортивно-массовых мероприятий по кик-боксингу.

### **Методическое обеспечение программы.**

Дидактико – методическое обеспечение программы:

Наглядные пособия – циклограммы ударов руками, ногами, защит уклоном, отклоном, шагом назад, в сторону, нырком, подставкой и т. д.

Проигрыватель DVD – дисков – для просмотра соревнований, изучения манер, тактики и техники ведения боя представителями других команд.

Видео – камера – для анализа собственных ошибок в тренировочном процессе, разбора прошедших боев.

Методические разработки подготовки спортсменов на различных этапах спортивного совершенствования: для новичков, групп начальной физической подготовки, учебно – тренировочных групп.

Технические средства отслеживания результатов – секундомеры, динамометр, тренажеры.

Поскольку кикбоксинг является высокотехническим и сложнокоординационным видом единоборств, то обучение технике является многолетним процессом, предполагающим постепенное усложнение технических элементов вида спорта. В связи с этим, достаточная степень овладения техническим арсеналом кикбоксинга в начале обучения, особенно на этапе начальной подготовки, является довольно условной, предполагающей дальнейшее неуклонное совершенствование уже изученных элементов.

Весь тренировочный процесс построен на изучении, закреплении и постоянном повторении изученного материала, расширении и углублении

знаний в области кикбоксинга, с последующим дополнением их за счёт изучения новых, более сложных форм и технических элементов.

### Планирование тренировочного процесса

Предметом планирования образовательного процесса является его содержание, формы и результаты, намечаемые на основе объективных закономерностей развития спортивных достижений и направленного формирования личности ребёнка.

Возможными составляющими планирования, влияющими на эффективность тренировочного процесса, должны быть:

- оптимальное соотношение основных разделов подготовки;
- последовательность изучения технических элементов, составляющих основу вида спорта (от простого к более сложному);
- правильное распределение тренировочных нагрузок (регулярность, постоянное и постепенное их увеличение и усложнение) с использованием индивидуального подхода и с учетом систематически подобранных и, при необходимости, корректируемых целевых установок;
- периодизация, характерной особенностью которой является учет школьных и семейных предпосылок.

Спортивная тренировка представляет собой педагогическую систему, состоящую из взаимосвязанных компонентов. Процесс тренировки осуществляется на следующих методических положениях:

- преемственность задач, средств и методов тренировки;
- постепенный рост объёма специальной и общефизической подготовки;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- поступательное увеличение объёма и интенсивности нагрузок;
- соблюдение принципа возрастных нагрузок.

### **Условия реализации программы**

Для выполнения данной программы необходимо иметь:

#### Оборудование спортивного зала.

Для занятий кик-боксом необходимо следующее оборудование и снаряжение: боксерский ринг, спортивные маты, боксерские снаряды, закрепленные на высоте до 3 метров от пола с регулируемым положением по высоте с помощью лебедки, спортивные тренажеры, гимнастические скамейки, плакаты с указанием основных стоек и положений кик-боксера.

#### Снаряжение кикбоксера.

Спортивная форма и защитное снаряжение, используемое в кик-боксинге, состоит из следующих элементов: штаны или трусы, майка (у любителей), головной шлем, боксерские перчатки, мягкие щитки на голень, футы – специальная мягкая обувь без подошвы, покрывающая подъем ступни и пятку, протектор для зубов, грудные протекторы для женщин, жесткий бандаж на пах для мужчин, эластичные бинты для рук.

### **Список литературы для педагогов.**

1. В.И.Филимонов, Р.А.Юсупов «Кик-боксинг, основы теории и методики спортивной подготовки» Казань 1998г.
2. Бокс: Учебник для институтов физкультуры под ред. И.П.Дегтярева Физкультура и спорт, 1979г.
3. Б.И.Бутенко «Специальная подготовка боксера» Физкультура и спорт, 1967г.
4. С.М.Вайцеховский «Книга тренера» Физкультура и спорт, 1970г.
5. Ю.В.Верхошанский, В.И.Филимонов, Ю.Б.Никифоров, Г.О.Джероян «Специфика скоростно-силовой подготовленности боксеров в связи с особенностями технико-тактического мастерства» Теория и практика , 1980г8, №5.
6. Ю.В.Верхошанский «Программирование и организация тренировочного процесса» Физкультура и спорт, 1988г.
7. М.А.Годик «Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок» Физкультура и спорт, 1978г.
8. И.П.Дегтярев «Тренированность боксеров» Киев: Здоровье, 1985г.
9. А.Л.Иванов «Кик-боксинг» Киев, 1994г.
10. Д.Ч.Кук «Сила каратэ» Паломник, 1994г.
11. Ю.Б.Никифоров, И.В.Викторов «Построение и планирование тренировки в боксе» Физкультура и спорт, 1978г.
12. Н.Г.Озолин «Современная система спортивной тренировки» Физкультура и спорт, 1970г.
13. В.М.Романов «Бой на дальней, средней и ближней дистанциях» Физкультура и спорт, 1979г.
14. М.А.Седышев «Тренажеры для боксеров» Бокс: Ежегодник Физкультура и спорт, 1975г.

15. Теоретическая подготовка юных спортсменов: Пособие для тренеров ДЮСШ под общ. ред. Ю.Ф.Буйлина, Ю.Ф.Курамшина, Физкультура и спорт, 1981г.
16. В.И.Филимонов «Физическая подготовка боксера: Учебное пособие» ХОЗУ Минюгстроя, 1990г.
17. В.А.Чудинов «Физическое воспитание начинающего боксера» Физкультура и спорт, 1976г.
18. «Кик-боксинг: поурочная программа с методическими рекомендациями для ДЮСШ» КФКиС Спортивно-методический центр, 2000г.

### **Литература для обучающихся.**

1. Иванов А. Кикбоксинг. Киев: Перун, 2005 год.
2. Платонов В.Н Подготовка квалифицированных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2002 год
3. Филимонов В. И., Нигметзянов Р. А., Бокс. Кикбоксинг. Рукопашный бой. М.: Инсан, 1999 год
4. Джераян Г. О. Техническая подготовка боксера. М.: ФиС, 2004 г.