

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детско-юношеского туризма и патриотического воспитания»  
(МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»)

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
от 30. 08. 2023г.  
протокол № 15

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом от 31.08.2023г. № 90-а  
Директор МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»  
\_\_\_\_\_ А.В.Степанов

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

на 2023 – 2024 учебный год  
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Кикбоксинг»

Форма реализации программы – очная;

Год обучения – 3- ий год обучения;

Номер группы – 1

Возраст обучающихся – 7-17 лет.

Разработал: **Лазукин Р.С.**  
**педагог дополнительного образования**

ФИО педагога, разработавшего дополнительную общеразвивающую  
программу: **Лазукин Роман Станиславович**

ФИО педагога, реализующего дополнительную  
общеразвивающую программу: **Лазукин Роман Станиславович**

Пояснительная записка

	Направленность	Физкультурно-спортивная
	Вид	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по кикбоксингу
	Уровень	Среднее (полное) общее образование
	Особенности обучения в текущем учебном году	
	Особенности организации	
	Цель	углублённое изучение техники и тактики кикбоксинга и её совершенствование.
	Задачи	<ul style="list-style-type: none"> <li>• расширение технического арсенала кикбоксинга;</li> <li>• отработка сложных технико-тактических приёмов;</li> <li>• расширение спортивно-соревновательного опыта;</li> <li>• индивидуальное совершенствование техники и тактики кикбоксинга;</li> <li>• повышение морально-волевых качеств и психологической устойчивости воспитанников;</li> <li>• выполнение разрядных требований</li> </ul>
	Режим занятий	3 раза в неделю по 2 часа и 1 раз в неделю 3 часа
	Формы занятий	Индивидуально-групповая
	Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> <li>• По окончании 3-го года первого этапа обучения учащиеся будут уметь выполнять:</li> <li>• передвижение в боевой стойке,</li> <li>• нанесение боковых, прямых ударов;</li> <li>• ведение боя на дальней дистанции;</li> <li>• ведение боя на средней и ближней дистанциях</li> <li>• защитные действия (нырок, уклон, уходы в сторону);</li> <li>• нанесение ударов «сейд-степ»;</li> <li>• работу на ринге;</li> <li>• контрольные нормативы по ОФП и силовой подготовке;</li> <li>• знать:</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• краткую историю развития кикбоксинга;</li> <li>• достижения Российских кикбоксеров на мировой арене;</li> <li>• названия стоек, блоков, ударов и основных передвижений;</li> <li>• основные команды судьи при судействе;</li> <li>• санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности.</li> <li>•</li> </ul>
--	--	---

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

№	Тема занятий	всего	теория	практика
1.	Введение в программу.	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>-</b>
2.	Общефизическая подготовка.	<b>80</b>	<b>-</b>	<b>80</b>
3.	Специальная физическая подготовка.	<b>108</b>	<b>14</b>	<b>94</b>
4.	Углубленное изучение техники и тактики кикбоксинга. Психологическая подготовка.	<b>102</b>	<b>16</b>	<b>86</b>
5.	Углублённое изучение правил судейства.	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
6.	Соревнования. Сдача контрольных нормативов.	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>14</b>
	<b>Итого:</b>	<b>324</b>	<b>42</b>	<b>282</b>

### Календарно-тематический график

№	Дата провед. занятий	Тема занятия	Кол-во часов		Примечание
			теория	практика	
1	01.09	Правила безопасности во время занятий. Передвижение в базовых стойках. Беговые упражнения.	1	1	
2	04.09	Достижения российских спортсменов. Гигиена тренировочных занятий, закаливание, режим питания спортсменов. Боевые дистанции. Упражнения в растягивании, варианты шагатов.	1	2	
3	05.09	Понятие об общей физической подготовке кикбоксера. Общеразвивающие упражнения без предметов.	1	1	
4	06.09	Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке, на шведской стенке.	0,5	1,5	

5	08.09	Изучение базовых стоек боксера.	0,5	1,5	
6	11.09	Передвижение в базовых стойках. Беговые упражнения.	-	3	
7	12.09	В передвижении выполнение базовой программной техники.	-	2	
8	13.09	Силовые упражнения с набивным мячом, различными отягощениями. Игровые задания во временном интервале.	0,5	1,5	
9	15.09	Боевые дистанции. Упражнения в растягивании, варианты шпагатов.	-	2	
10	18.09	Обучение ударам на месте. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой (махи, шпагаты)	0,5	2,5	
11	19.09	Обучение ударам в движении. Упражнения с набивными мячами (броски и передачи на скорость).	-	2	
12	20.09	Обучение приемам защиты на месте. Беговые упражнения.	0,5	1,5	
13	22.09	Обучение приемам защиты в движении. Упражнения на равновесие.	0,5	1,5	
14	25.09	Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый.	0,5	2,5	
15	26.09	Скоростно-силовые упражнения: отжимания, подтягивания, и др. с максимальной скоростью. Выполнение кувырков, самостраховок.	-	2	
16	27.09	Прикладные упражнения. Общеразвивающие упражнения	-	2	
17	29.09	Упражнения с теннисным мячом. Метание теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.	-	2	
18	02.10	Специальные упражнения для повышения суставной подвижности. Подвижные игры.	0,5	2,5	
19	03.10	Упражнения на гибкость для позвоночника. Прыжковые упражнения со скакалкой.	0,5	1,5	
20	04.10	Выполнение технических элементов на точность. Упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-3 кг)	-	2	
21	06.10	Прикладные упражнения на развитие выносливости	0,5	1,5	
22	09.10	Упражнения с теннисным мячом на развитие координации движений.	0,5	2,5	
23	10.10	Упражнения с отягощениями (легкие гантели 0,5-1кг, блины от штанги весом не более 5кг)	0,5	1,5	
24	11.10	Упражнения на гимнастических снарядах. Беговые упражнения.	-	2	
25	13.10	Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках.	-	2	
26	16.10	Подвижные игры - футбол.	0,5	2,5	

27	17.10	Упражнения для развития быстроты, ловкости, скорости: бег с ускорением, спортивные игры, эстафеты.	-	2	
28	18.10	Организация занимающихся без партнера в движении. Гимнастические упражнения.	0,5	1,5	
29	20.10	Условный бой по заданию.	0,5	1,5	
30	23.10	Имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.	-	3	
31	24.10	Боевая стойка кикбоксера. Техника передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.	0,5	1,5	
32	25.10	Боевые дистанции. Изучение средней дистанции, дальней дистанции.	0,5	1,5	
33	27.10	Обучение технике ударов, защит, контрударов.	-	2	
34	30.10	Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удары коленом, прямой удар ногой.	0,5	2,5	
35	31.10	Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движения вперед. Беговые упражнения.	0,5	1,5	
36	01.11	Обучение боковым ударам, простым атакам, защитные действия. Гимнастические упражнения на растяжку.	-	2	
37	03.11	Обучение защитным действиям. Блоки, контрудары. Бои в парах по заданию.	0,5	1,5	
38	06.11	Обучение ударам ног: удар коленом, удар голенью вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад.	0,5	2,5	
39	07.11	Обучение бою с тенью: сочетание ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка. Демонстрация действий в разной тактической манере.	-	2	
40	08.11	Упражнения для укрепления суставной подвижности: растягивания, махи, шпагаты и полушпагаты, наклоны из различных седов, мосты, движения в тазобедренных суставах.	0,5	1,5	
41	10.11	Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорением, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	0,5	1,5	
42	13.11	Контрольные бои.	0,5	2,5	
43	14.11	Свободные поединки. Задания с различной тактической установкой.	-	2	
44	15.11	Спарринг бои. Беговые упражнения с отягощением.	0,5	1,5	
45	17.11	Прикладные упражнения. Общеразвивающие упражнения	0,5	1,5	
46	20.11	Упражнения с теннисным мячом. Метание теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.	-	3	

47	21.11	Специальные упражнения для повышения суставной подвижности. Подвижные игры.	-	2	
48	22.11	Упражнения на гибкость для позвоночника. Прыжковые упражнения со скакалкой.	0,5	1,5	
49	24.11	Выполнение технических элементов на точность. Упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-3 кг)	-	2	
50	27.11	Прикладные упражнения на развитие выносливости	0,5	2,5	
51	28.11	Упражнения с теннисным мячом на развитие координации движений.	-	2	
52	29.11	Упражнения с отягощениями (легкие гантели 0,5-1кг, блины от штанги весом не более 5кг)	0,5	1,5	
53	01.12	Упражнения на гимнастических снарядах. Беговые упражнения.	0,5	1,5	
54	04.12	Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках.	0,5	2,5	
55	05.12	Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.	-	2	
56	06.12	Подвижные игры. Футбол.	0,5	1,5	
57	08.12	Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорением, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	-	2	
58	11.12	Организация занимающихся без партнера на месте. Статические упражнения с фиксацией поз.	0,5	2,5	
59	12.12	Организация занимающихся без партнера в движении. Гимнастические упражнения.	-	2	
60	13.12	Условный бой по заданию.	-	2	
61	15.12	Имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.	0,5	1,5	
62	18.12	Боевая стойка кикбоксера. Техника передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.	0,5	2,5	
63	19.12	Боевые дистанции. Изучение средней дистанции, дальней дистанции.	-	2	
64	20.12	Обучение технике ударов, защит, контрударов.	0,5	1,5	
65	22.12	Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удары коленом, прямой удар ногой.	0,5	1,5	
66	25.12	Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движения вперед. Беговые упражнения.	0,5	2,5	
67	26.12	Обучение боковым ударам, простым атакам, защитные действия. Гимнастические упражнения на растяжку.	-	2	

68	27.12	Общеразвивающие упражнения без предметов, с партнером, на шведской стенке.	0,5	1,5	
69	29.12	Силовые упражнения с весом собственного тела, с различными отягощениями.	-	1,5	
70	08.01	Выполнение целевых упражнений с соблюдением параметров движений. Прыжковые упражнения: выпрыгивания, перепрыгивания через препятствия, прыжки со скакалкой.	0,5	1,5	
71	09.01	Технические упражнения с внесением усложнений в их выполнение. Подвижные игры.	0,5	1,5	
72	10.01	Выработка двигательной реакции при выполнении ударных действий по легким предметам в усложненных условиях.	-	3	
73	12.01	Создание фрагментов соревновательных ситуаций.	0,5	1,5	
74	15.01	Подвижные и спортивные игры и игровые задания.			
75	16.01	Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой (махи, шпагаты). Беговые упражнения.	0,5	1,5	
76	17.01	Растяжка в парах, переходы в различные варианты шпагатов, седов с партнером и без партнера.	0,5	2,5	
77	19.01	Выполнение технических элементов в аэробном режиме, спортивные игры и игровые задания.	-	2	
78	22.01	Кросс по пересеченной местности.	-	2	
79	23.01	Технико-тактические задания с партнером на ринге. Соревновательные задания.	0,5	1,5	
80	24.01	Изучение и освоение отдельных элементов типовой техники: боевые стойки, типы передвижения.	0,5	2,5	
81	26.01	Изучение и освоение ударов руками, ногами, подсечек. Подвижные игры.	-	2	
82	29.01	Уровни атаки, защитные и обманные действия в кикбоксинге.	0,5	1,5	
83	30.01	Боевые дистанции. Изучение средней дистанции, дальней дистанции	0,5	1,5	
84	31.01	Контрольные бои.	0,5	2,5	
85	02.02	Упражнения на гимнастических снарядах. Беговые упражнения.		3	
86	05.02	Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках.	0,5	1,5	
87	06.02	Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.	-	2	
88	07.02	Подвижные игры. Футбол.	-	3	
89	09.02	Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорением,	0,5	1,5	

		спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.			
90	12.02	Организация занимающихся без партнера на месте. Статические упражнения с фиксацией поз.	-	2	
91	13.02	Организация занимающихся без партнера в движении. Гимнастические упражнения.	-	2	
92	14.02	Условный бой по заданию.	-	3	
93	16.02	Боевая стойка кикбоксера. Техника передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.	0,5	1,5	
94	19.02	Боевые дистанции. Изучение средней дистанции, дальней дистанции.	0,5	1,5	
95	20.02	Обучение технике ударов, защит, контрударов.	-	2	
96	21.02	Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удары коленом, прямой удар ногой.	0,5	2,5	
97	26.02	Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движения вперед. Беговые упражнения.	-	2	
98	27.02	Обучение боковым ударам, простым атакам, защитные действия. Гимнастические упражнения на растяжку.	-	2	
99	28.02	Общеразвивающие упражнения без предметов, с партнером, на шведской стенке.	0,5	1,5	
100	01.03	Сдача нормативов по ОФП, СФП.	-	3	
101	04.03	Обучение технике ударов, защит, контрударов.	-	2	
102	05.03	Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удары коленом, прямой удар ногой.	-	2	
103	06.03	Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движения вперед. Беговые упражнения.	0,5	2,5	
104	11.03	Обучение боковым ударам, простым атакам, защитные действия. Гимнастические упражнения на растяжку.	0,5	1,5	
105	12.03	Обучение защитным действиям. Блоки, контрудары. Бои в парах по заданию.	-	2	
106	13.03	Обучение ударам ног: удар коленом, удар голенью вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад.	-	2	
107	15.03	Обучение бою с тенью: сочетание ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка. Демонстрация действий в разной тактической манере.	0,5	2,5	
108	18.03	Упражнения для укрепления суставной подвижности: растягивания, махи, шпагаты и полушпагаты, наклоны из различных седов, мосты, движения в тазобедренных суставах.	-	2	



109	19.03	Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорением, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	0,5	1,5	
110	20.03	Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движения вперед. Беговые упражнения.	0,5	2,5	
111	22.03	Обучение боковым ударам, простым атакам, защитные действия. Гимнастические упражнения на растяжку.	-	3	
112	25.03	Общеразвивающие упражнения без предметов, с партнером, на шведской стенке.	-	2	
113	26.03	Силовые упражнения с весом собственного тела, с различными отягощениями.	-	1,5	
114	27.03	Выполнение целевых упражнений с соблюдением параметров движений. Прыжковые упражнения: выпрыгивания, перепрыгивания через препятствия, прыжки со скакалкой.	0,5	1,5	
115	29.03	Технические упражнения с внесением усложнений в их выполнение. Подвижные игры.	0,5	2,5	
116	01.04	Выработка двигательной реакции при выполнении ударных действий по легким предметам в усложненных условиях.	-	2	
117	02.04	Создание фрагментов соревновательных ситуаций.	0,5	1,5	
118	03.07	Подвижные и спортивные игры и игровые задания.			
119	05.04	Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой (махи, шпагаты). Беговые упражнения.	0,5	2,5	
120	08.04	Растяжка в парах, переходы в различные варианты шпагатов, седов с партнером и без партнера.	0,5	2,5	
121	09.04	Выполнение технических элементов в аэробном режиме, спортивные игры и игровые задания.	-	2	
122	10.04	Изучение и освоение ударов руками, ногами, подсечек. Подвижные игры.	-	2	
123	12.04	Уровни атаки, защитные и обманные действия в кикбоксинге.	0,5	2,5	
124	15.04	Боевые дистанции. Изучение средней дистанции, дальней дистанции	-	2	
125	16.04	Контрольные бои.	0,5	1,5	
126	17.04	Упражнения на гимнастических снарядах. Беговые упражнения.		2	
127	19.04	Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках.	0,5	2,5	
128	22.04	Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.	-	2	

129	23.04	Подвижные игры. Футбол.	-	2	
1301 31	24.04	Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорением, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	-	2	
132	26.04	Организация занимающихся без партнера на месте. Статические упражнения с фиксацией поз.	0,5	2,5	
133	29.04	Организация занимающихся без партнера в движении. Гимнастические упражнения.	-	2	
134	30.04	Условный бой по заданию.	-	2	
135	06.05	Боевая стойка кикбоксера. Техника передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.	0,5	2,5	
136	07.05	Боевые дистанции. Изучение средней дистанции, дальней дистанции.	-	2	
137	08.05	Обучение технике ударов, защит, контрударов.	-	2	
138	13.05	Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удары коленом, прямой удар ногой.	0,5	2,5	
139	14.05	Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движения вперед. Беговые упражнения.	0,5	1,5	
140	15.05	Боевые дистанции. Изучение средней дистанции, дальней дистанции.	-	2	
141	17.05	Обучение технике ударов, защит, контрударов.	-	2	
142	20.05	Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удары коленом, прямой удар ногой.	0,5	2,5	
143	21.05	Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движения вперед. Беговые упражнения.	0,5	1,5	
144	22.05	Обучение боковым ударам, простым атакам, защитные действия. Гимнастические упражнения на растяжку.	-	2	
145	24.05	Общеразвивающие упражнения без предметов, с партнером, на шведской стенке.	0,5	1,5	
146	27.05	Боевые дистанции. Изучение средней дистанции, дальней дистанции.	-	2	
147	28.05	Сдача нормативов по ОФП, СФП.	0,5	1,5	
148	29.05	Подвижные игры. Подведение итогов учебного года	1	1	
149	31.05	Подведение итогов учебного года			
<b>Итого: 324</b>			42	284	

## СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ

### 3-ий год 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 (80 часов).

Практика (80 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 (20 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 перелазания);
- силовые упражнения на специальных тренажёрах.

### Воспитание скоростных способностей (20 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 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 (20 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 (20 часов):

- 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 (108 часов).

Теория (14 часа):

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

Практика (94 часов):

### Скоростно-силовая (20 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 (20 часов):

- выполнение технических элементов, а также их комбинаций в воздухе 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 (18 часа):

- 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 часа):

- 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 (20 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 (1-2 часа).

##### Теория (16 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 (86 часов):

### Изучение тактики комбинационного боя (50 часов):

- изучение и освоение отдельных элементов типовой техники (6 часов);
- боевые стойки (8 часов):
  1. по положению стоп;
  2. по положению туловища;
  3. по распределению веса тела.
- виды передвижений (8 часов): приставной шаг, пружинящие движения на месте, перемещение веса тела с одной ноги на другую («челноком»), шаг в сторону (сайд-степ), ходьба;
- дистанции боя (6 часов);
- удары руками (8 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 (6 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 (6 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 кикбоксинге, выполняемые движениями рук, туловища и ног, блокировки (6 часов);
- варианты «глухой» защиты (8 часов): двусторонняя, правая локтевая и левая локтевая;
- уклоны (влево, вправо), отклоны (назад и нырки (вниз, вниз-влево, вниз-вправо) (8 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 кикбоксинге (8 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 (18 часа): 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 (18 часа).

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 целеустремленности, 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 (12 часов).

Теория (4 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 кикбоксингу 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 кикбоксинге 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 кикбоксинге 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 кикбоксинге соответствуют боксерским.

Практика (8 часов):

Участие в судействе внутригрупповых и квалификационных соревнований.

6. Соревнования. Сдача контрольных нормативов (16 часов).

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