

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ БЛАГОВЕЩЕНСКОГО  
РАЙОНА

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
Детско-юношеская спортивная школа  
Благовещенского района

Принято на заседании  
педагогического совета  
от «26» нояб 2020 года  
Протокол № 4



УТВЕРЖДАЮ  
МАУДО ДЮСШ  
Благовещенского района  
С. Мельников  
2020 года

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

Возраст обучающихся: 7-18 лет  
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:  
Тренер-преподаватель  
дополнительного образования:  
Зайцев Антон Александрович

Благовещенский район, 2020 год

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:**

1. Пояснительная записка.....	3
2. Цель и задачи программы.....	3-4
3. Содержание программы.....	4- 15
4. Планируемые результаты.....	15
5.Оценочные материалы .....	16 -17
5. Методические материалы.....	17-18
6. Формы аттестации.....	18-19
7. Восстановительные средства и мероприятия.....	19-20
8. Условия реализации программы.....	20-21
9. Список литературы.....	21-22

# 1. Пояснительная записка

В настоящее время возросла популярность и потребность в занятиях по кикбоксингу детей и подростков, об этом говорят факты:

- повышенный интерес со стороны родителей к занятиям единоборствами, то есть социальный заказ;
- спортивные поединки по кикбоксингу последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение.
- признание как вида спорта, входящего в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий;

**Актуальность программы.** В условиях технического процесса резко снижается двигательная активность ребенка. Регулярные занятия кикбоксингом позволяют укрепить свое здоровье, всесторонне развить физические качества, а также овладеть навыками самообороны. Занятия этим видом спорта способствуют развитию силы духа и тела, воспитанию высокой самодисциплины и уважения к окружающим.

## **Адресат программы.**

Программа предназначена для проведения занятий с обучающимися 7-18 лет.

## **Формы и режим занятий.**

Форма занятий – очная. Срок реализации программы: 1 год.

Количество учебных часов:

1 года обучения – 216 часов;

## **Особенности организации образовательного процесса.**

Образовательный процесс осуществляется в группах обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий. Количество занимающихся в группе 15-25 человек. Дети должны иметь медицинский допуск к занятиям кикбоксингом.

# 2. Цель и задачи программы

**Цель:** самореализация личности ребёнка посредством приобщения к физической культуре и спорту, адаптация в современных условиях жизни. Разностороннее физическое и духовное развитие обучающихся, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни.

## **Задачи:**

### *Личностные:*

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовки учащихся;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие гибкости, ловкости, координации движений, быстроты.

### *Метапредметные:*

- воспитание и укрепление морально–волевых качеств обучающихся;
- формирование у обучающихся внимательного отношения к своему здоровью как основе здорового образа жизни.
- увеличение двигательной активности детей.

*Образовательные (предметные)*

- формирование навыков самообороны, обучение технике и тактике кикбоксинга;
- усвоение теории, моральных психологических основ занятий боевыми искусствами;

### **3.Содержание программы** **Учебный план**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Форма аттестации/ контроля</b>
1.	Первый год обучения	216	Промежуточная аттестация (тестирование, контрольные испытания). Итоговая аттестация (тестирование, контрольные испытания)

### **Календарный учебный график**

<b>Элементы учебного графика</b>	<b>Характеристика элемента</b>	
Продолжительность учебного года, его начало и окончание	Этапы образовательного процесса	1 год обучения
	Начало учебного года:	1 сентября
	Окончание учебного года:	31 мая
	Сроки комплектования учебных групп 1 года обучения	1 сентября -
		15 сентября
	Продолжительность учебного года	36 недель
	Число и продолжительность занятия в день	1 занятие, 2 академических часа
	Каникулы зимние	1-9 января
Каникулы летние	1 июня-31 августа	
Учебная неделя	Продолжительность учебной недели 7 дней, для 1-го года обучения - 6 часов в неделю – 3 занятия в неделю	

<p>Режим работы в период летних каникул</p>	<p>Расписание занятий меняется:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формируются сводные группы из числа обучающихся;</li> <li>- организуется работа с одаренными детьми;</li> <li>- проводятся занятия и мероприятия по специальному расписанию в форме экскурсий, учебно-тренировочных сборов, спортивно-оздоровительных мероприятий;</li> <li>- по отдельному плану ведется работа с детьми в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей (кружковая деятельность и массовые мероприятия);</li> <li>- участие в рекламной кампании по комплектованию учебных групп на новый учебный год</li> </ul>
---	---

### **Рабочая программа**

**Цель:** развитие и совершенствование навыков, способностей повышение разносторонней физической, технико-тактической и функциональной подготовленности обучающихся.

**Задачи:**

*Личностные:*

- воспитание самодисциплины,

*Метапредметные*

- формирование сплочённого коллектива;

*Образовательные (предметные)*

- совершенствование техники кикбоксинга;

- формирование навыков самообороны;

### **Содержание**

#### **Теоретический материал -12 часов**

1. Вводное занятие:

Инструктаж по технике безопасности - 2ч

2. Работа на снарядах Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале кикбоксинга - 2 ч

3. Развитие техники ударов ногами -2 ч

4. Развитие основы базовой техники кикбоксинга -2 ч

5. Развитие выносливости - круговые тренировки. Мышечная система человека. Строение и работа сердечно-сосудистой системы человека. Опорно-двигательная система: функции и строение -2 ч

6. Промежуточная - 2 ч

#### **Практический материал – 204 часа**

**1. Работа на снарядах - 58 ч**

1. Удары по боксёрскому мешку (скоростная работа; выработка выносливости кикбоксёра)

2. Удары по макиварам (выработка быстроты и скорости)

3. Упражнения на боксерских снарядах: мешках, подушках, лапах (отработка точности ударов)

4. Упражнения с отягощениями (гантели малого и среднего веса).

5. Упражнения с грифом от штанги.

**2. Развитие техники ударов ногами - 38 ч**

1. Удары по тхэквондисткой ракетке (отработка точности и техники ударов ногами)

2. Удары по макиварам (выработка быстроты и скорости ног)

**3. Развитие основы базовой техники кикбоксинга - 50 ч**

Фронтальная стойка:

- отработка ударов в ближнем бою;

- защита от ударов (уклоны, нырки);

Боевая стойка:

- отработка ударов и защиты на средней и дальних дистанциях;

**6. Упражнения на развитие выносливости - 36 ч**

Выполнение круговых тренировок (работа на выносливость с различными снарядами с максимальной быстротой выполнения упражнений и минимальным отдыхом между упражнениями)

**8. Промежуточная - 2 ч**

**9. Участие в соревнованиях: 20 ч**

участие в соревнованиях по боксу и кикбоксингу

### Календарно–тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
		216	12	204
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила использования оборудования и инвентаря	2	2	
2.	Работа на снарядах. Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале кикбоксинга	2	2	
3.	Развитие техники ударов ногами. Удары по тхэквондисткой ракетке (отработка точности и техники ударов ногами)	2	2	

4.	Развитие выносливости. Развитие выносливости - круговые тренировки. Мышечная система человека. Строение и работа сердечно-сосудистой системы человека. Опорно-двигательная система: функции и строение	2	2	
5.	Развитие основы базовой техники кикбоксинга. Отработка ударов в ближнем бою	2	2	
6.	Развитие техники ударов ногами. Удары по тхэквондисткой ракетке (отработка точности и техники ударов ногами)	2		2
7.	Развитие техники ударов ногами. Удары по тхэквондисткой ракетке (отработка точности и техники ударов ногами)	2		2
8.	Развитие основы базовой техники кикбоксинга. Отработка ударов в ближнем бою	2		2
9.	Работа на снарядах. Удары по боксёрскому мешку (скоростная работа; выработка выносливости кикбоксёра)	2		2
10.	Работа на снарядах. Упражнения на боксерских снарядах: мешках, подушках, лапах (отработка точности ударов)	2		2
11.	Развитие выносливости. Выполнение круговых тренировок (работа на выносливость с различными снарядами с максимальной быстротой выполнения упражнений и минимальным отдыхом между упражнениями)	2		2
12.	Развитие ударов ногами. Удары по тхэквондисткой ракетке (отработка точности и техники ударов ногами)	2		2
13.	Развитие основы базовой техники кикбоксинга. Отработка ударов в ближнем бою	2		2
14.	Работа на снарядах. Удары по боксёрскому мешку (скоростная работа; выработка выносливости кикбоксёра)	2		2
15.	Развитие основы базовой техники кикбоксинга. Отработка ударов в ближнем бою	2		2

16.	Развитие ударов ногами. Удары по тхэквондисткой ракетке (отработка точности и техники ударов ногами)	2		2
17.	Развитие выносливости. Выполнение круговых тренировок (работа на выносливость с различными снарядами с максимальной быстротой выполнения упражнений и минимальным отдыхом между упражнениями)	2		2
18.	Развитие основы базовой техники кикбоксинга. - отработка ударов в ближнем бою;	2		2
19.	Развитие выносливости. Выполнение круговых тренировок (работа на выносливость с различными снарядами с максимальной быстротой выполнения упражнений и минимальным отдыхом между упражнениями)	2		2
20.	Развитие ударов ногами. Удары по тхэквондисткой ракетке (отработка точности и техники ударов ногами)	2		2
21.	Работа на снарядах. Удары по боксёрскому мешку (скоростная работа; выработка выносливости кикбоксёра)	2		2
22.	Развитие техники ударов ногами. Удары по макиварам (выработка быстроты и скорости ног)	2		2
23.	Развитие выносливости. Выполнение круговых тренировок (работа на выносливость с различными снарядами с максимальной быстротой выполнения упражнений и минимальным отдыхом между упражнениями)	2		2
24.	Развитие основы базовой техники кикбоксинга. Отработка ударов в ближнем бою	2		2
25.	Работа на снарядах. Упражнения на боксерских снарядах: мешках, подушках, лапах (отработка точности ударов)	2		2
26.	Участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий учреждения	2		2



27.	Работа на снарядах. Упражнения на боксерских снарядах: мешках, подушках, лапах (отработка точности ударов)	2		2
28.	Развитие выносливости. Выполнение круговых тренировок (работа на выносливость с различными снарядами с максимальной быстротой выполнения упражнений и минимальным отдыхом между упражнениями)	2		2
29.	Развитие ударов ногами. Удары по тхэквондисткой ракетке (отработка точности и техники ударов ногами)	2		2
30.	Развитие основы базовой техники кикбоксинга. Оработка ударов в ближнем бою	2		2
31.	Участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий учреждения	2		2
32.	Работа на снарядах. Упражнения на боксерских снарядах: мешках, подушках, лапах (отработка точности ударов)	2		2
33.	Развитие техники ударов ногами. Удары по макиварам (выработка быстроты и скорости ног)	2		2
34.	Развитие выносливости. Выполнение круговых тренировок (работа на выносливость с различными снарядами с максимальной быстротой выполнения упражнений и минимальным отдыхом между упражнениями)	2		2
35.	Развитие основы базовой техники кикбоксинга. Оработка ударов в ближнем бою	2		2
36.	Работа на снарядах. Удары по боксёрскому мешку (скоростная работа; выработка выносливости кикбоксёра)	2		2
37.	Развитие техники ударов ногами. Удары по макиварам (выработка быстроты и скорости ног)	2		2
38.	Развитие выносливости. Выполнение круговых тренировок (работа на выносливость с различными снарядами с максимальной быстротой выполнения	2		2

	упражнений и минимальным отдыхом между упражнениями)			
39.	Работа на снарядах. Упражнения на боксерских снарядах: мешках, подушках, лапах (отработка точности ударов)	2		2
40.	Развитие выносливости. Выполнение круговых тренировок (работа на выносливость с различными снарядами с максимальной быстротой выполнения упражнений и минимальным отдыхом между упражнениями)	2		2
41.	Развитие ударов ногами. Удары по тхэквондисткой ракетке (отработка точности и техники ударов ногами)	2		2
42.	Развитие основы базовой техники кикбоксинга. Защита от ударов (уклоны, нырки)	2		2
43.	Участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий учреждения	2		2
44.	Работа на снарядах. Удары по боксёрскому мешку (скоростная работа; выработка выносливости кикбоксёра)	2		2
45.	Развитие основы базовой техники кикбоксинга. Защита от ударов (уклоны, нырки)	2		2
46.	Развитие основы базовой техники кикбоксинга. Защита от ударов (уклоны, нырки)	2		2
47.	Развитие основы базовой техники кикбоксинга. Защита от ударов (уклоны, нырки)	2		2
48.	Работа на снарядах. Упражнения на боксерских снарядах: мешках, подушках, лапах (отработка точности ударов)	2		2
49.	Развитие техники ударов ногами. Удары по макиварам (выработка быстроты и скорости ног)	2		2

50.	Развитие выносливости. Выполнение круговых тренировок (работа на выносливость с различными снарядами с максимальной быстротой выполнения упражнений и минимальным отдыхом между упражнениями)	2		2
51.	Участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий учреждения	2		2
52.	Развитие выносливости. Выполнение круговых тренировок (работа на выносливость с различными снарядами с максимальной быстротой выполнения упражнений и минимальным отдыхом между упражнениями)	2		2
53.	Развитие ударов ногами. Удары по тхэквондисткой ракетке (отработка точности и техники ударов ногами)	2		2
54.	Развитие основы базовой техники кикбоксинга. Защита от ударов (уклоны, нырки)	2		2
55.	Участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий учреждения	2		2
56.	Работа на снарядах. Удары по боксёрскому мешку (скоростная работа; выработка выносливости кикбоксёра)	2		2
57.	Развитие основы базовой техники кикбоксинга. Защита от ударов (уклоны, нырки)	2		2
58.	Развитие основы базовой техники кикбоксинга. Защита от ударов (уклоны, нырки)	2		2
59.	Развитие основы базовой техники кикбоксинга. Защита от ударов (уклоны, нырки)	2		2
60.	Работа на снарядах. Упражнения на боксерских снарядах: мешках, подушках, лапах (отработка точности ударов)	2		2
61.	Развитие техники ударов ногами. Удары по макиварам (выработка быстроты и скорости ног)	2		2

62.	Развитие выносливости. Выполнение круговых тренировок (работа на выносливость с различными снарядами с максимальной быстротой выполнения упражнений и минимальным отдыхом между упражнениями)	2		2
63.	Работа на снарядах. Удары по боксёрскому мешку (скоростная работа; выработка выносливости кикбоксёра)	2		2
64.	Развитие выносливости. Выполнение круговых тренировок (работа на выносливость с различными снарядами с максимальной быстротой выполнения упражнений и минимальным отдыхом между упражнениями)	2		2
65.	Развитие техники ударов ногами. Удары по макиварам (выработка быстроты и скорости ног)	2		2
66.	Развитие основы базовой техники кикбоксинга. Защита от ударов (уклоны, нырки)	2		2
67.	Участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий учреждения	2		2
68.	Работа на снарядах. Упражнения на боксерских снарядах: мешках, подушках, лапах (отработка точности ударов)	2		2
69.	Работа на снарядах. Удары по боксёрскому мешку (скоростная работа; выработка выносливости кикбоксёра)	2		2
70.	Развитие выносливости. Выполнение круговых тренировок (работа на выносливость с различными снарядами с максимальной быстротой выполнения упражнений и минимальным отдыхом между упражнениями)	2		2
71.	Участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий учреждения	2		2
72.	Работа на снарядах. Упражнения на боксерских снарядах: мешках, подушках, лапах (отработка точности ударов)	2		2

73.	Развитие техники ударов ногами. Удары по макиварам (выработка быстроты и скорости ног)	2		2
74.	Развитие выносливости. Выполнение круговых тренировок (работа на выносливость с различными снарядами с максимальной быстротой выполнения упражнений и минимальным отдыхом между упражнениями)	2		2
75.	Работа на снарядах. Удары по боксёрскому мешку (скоростная работа; выработка выносливости кикбоксёра)	2		2
76.	Развитие выносливости. Выполнение круговых тренировок (работа на выносливость с различными снарядами с максимальной быстротой выполнения упражнений и минимальным отдыхом между упражнениями)	2		2
77.	Развитие техники ударов ногами. Удары по макиварам (выработка быстроты и скорости ног)	2		2
78.	Развитие основы базовой техники кикбоксинга. Отработка ударов и защиты на средней и дальних дистанциях	2		2
79.	Работа на снарядах. Упражнения на боксерских снарядах: мешках, подушках, лапах (отработка точности ударов)	2		2
80.	Работа на снарядах. Удары по боксёрскому мешку (скоростная работа; выработка выносливости кикбоксёра)	2		2
81.	Работа на снарядах. Упражнения с грифом от штанги	2		2
82.	Развитие выносливости. Выполнение круговых тренировок (работа на выносливость с различными снарядами с максимальной быстротой выполнения упражнений и минимальным отдыхом между упражнениями)	2		2
83.	Участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий учреждения	2		2
84.	Работа на снарядах. Упражнения на боксерских снарядах: мешках, подушках, лапах (отработка точности ударов)	2		2

85.	Развитие техники ударов ногами. Удары по макиварам (выработка быстроты и скорости ног)	2		2
86.	Развитие выносливости. Выполнение круговых тренировок (работа на выносливость с различными снарядами с максимальной быстротой выполнения упражнений и минимальным отдыхом между упражнениями)	2		2
87.	Развитие основы базовой техники кикбоксинга. Отработка ударов и защиты на средней и дальних дистанциях	2		2
88.	Работа на снарядах. Упражнения на боксерских снарядах: мешках, подушках, лапах (отработка точности ударов)	2		2
89.	Развитие основы базовой техники кикбоксинга. Отработка ударов и защиты на средней и дальних дистанциях	2		2
90.	Развитие техники ударов ногами. Удары по макиварам (выработка быстроты и скорости ног)	2		2
91.	Развитие выносливости. Выполнение круговых тренировок (работа на выносливость с различными снарядами с максимальной быстротой выполнения упражнений и минимальным отдыхом между упражнениями)	2		2
92.	Развитие основы базовой техники кикбоксинга. Отработка ударов и защиты на средней и дальних дистанциях	2		2
93.	Развитие выносливости. Выполнение круговых тренировок (работа на выносливость с различными снарядами с максимальной быстротой выполнения упражнений и минимальным отдыхом между упражнениями)	2		2
94.	Развитие техники ударов ногами. Удары по макиварам (выработка быстроты и скорости ног)	2		2
95.	Участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий учреждения	2		2

96.	Развитие ударов ногами. Удары по тхэквондисткой ракетке (отработка точности и техники ударов ногами)	2		2
97.	Участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий учреждения	2		2
98.	Развитие основы базовой техники кикбоксинга. Отработка ударов и защиты на средней и дальних дистанциях	2		2
99.	Работа на снарядах. Упражнения с грифом от штанги	2		2
100.	Развитие основы базовой техники кикбоксинга. Отработка ударов и защиты на средней и дальних дистанциях	2		2
101.	Развитие ударов ногами. Удары по тхэквондисткой ракетке (отработка точности и техники ударов ногами)	2		2
102.	Развитие выносливости. Выполнение круговых тренировок (работа на выносливость с различными снарядами с максимальной быстротой выполнения упражнений и минимальным отдыхом между упражнениями)	2		2
103.	Развитие основы базовой техники кикбоксинга. Отработка ударов и защиты на средней и дальних дистанциях	2		2
104.	Развитие выносливости. Выполнение круговых тренировок (работа на выносливость с различными снарядами с максимальной быстротой выполнения упражнений и минимальным отдыхом между упражнениями)	2		2
105.	Развитие ударов ногами. Удары по тхэквондисткой ракетке (отработка точности и техники ударов ногами)	2		2
106.	Промежуточная аттестация	2	2	
107.	Промежуточная аттестация	2		2
108.	Работа на снарядах. Упражнения с грифом от штанги	2		2

## 4. Планируемые результаты

### Планируемые результаты по окончании обучения

обучающиеся Должны знать:

- иметь представление о классификации, систематике и терминологии кикбоксинга;

- иметь представление об актуальных вопросах развития кикбоксинга.
- основы развития физических качеств кикбоксера;
- основы тактико -технических действий кикбоксинга.

Должны уметь:

- выполнять технику кикбоксингу;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений по ОФП.

- владеть навыками комбинационных действий при выполнении специальных упражнений;

- владеть навыками техники кикбоксинга;

- выполнять индивидуальный план тренировки и анализировать его выполнение;

- составлять тактический план боя в соревнованиях;

- владеть опытом выступлений в соревнованиях.

## 5. Оценочные материалы

### I-я часть (тестирование)

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов	Правильный ответ
1.	Сколько раундов в кикбоксинге?	а) 2 б) 3 в) 4	Б
2.	Сколько ударов ногами нужно ударить за один раунд в кикбоксинге?	а) 6 б) 12 в) 3	А
3.	Сколько длится раунд у юношей?	а) 1 минута б) 2 минуты в) 1,5 минуты	А
4.	Какая защита ног разрешена в кикбоксинге?	а) футы б) накладки тряпошные в) накладки поролоновые	футы
5.	Какой самый жесткий раздел в кикбоксинге?	а) К-1 б) лоу-кик в) фулл-контакт	к-1
6.	До скольких отчитывает рефери при нокдауне?	а) до 8 б) до 10 в) до 5	До 8



7.	Какое количество унций (размер перчаток) допускается на соревнования по кикбоксингу?	а) 10 б) 8 в) 6	Поворот спиной
8.	Сколько ударов ногами нужно ударить за один раунд в кикбоксинге?	а) 6 б) 12 в) 3	Красный и синий
9.	Какие удары из перечисленных запрещены в кикбоксинге?	а) бэкфист б) джэб в) апперкот	боксерский
10.	Что запрещено из перечисленного по правилам кикбоксинга?	а) поворот спиной б) удар в подбородок в) подсечка	Поворот спиной

### II-я часть (контрольные испытания)

№ п/п	Содержание контрольных упражнений	Результат	
		мальчики	девочки
1	Отжимания	35	20
2	Приседания	50	35
3	Прыжки на скакалке	150	150
4	Упор присев упор лежа	25	15
5	Упор присев упор лежа + выпрыгивание	20	15
6	Челночный бег (4х5)	25 с	20 с
7	Прыжки вверх (джамп)	15	10
8	Прыжки через лавочку	20	15
9	Бег 3 км	20 минут	23 минуты
10	Количество ударов ногой по снарядам за 30 сек	25	20

## 6. Методические материалы

**Подходы к образовательному процессу основаны на педагогических принципах обучения и воспитания.**

1. Принцип добровольности (зачисление ребёнка в группу возможно только по его желанию).

2. Принцип адекватности (учёт возрастных особенностей детей и связанное с этим формирование разновозрастных и разноуровневых учебных групп обучающихся).

3. Принцип системности и последовательности в освоении знаний и

умений.

4. Принцип доступности (весь предлагаемый материал должен быть доступен пониманию ребёнка).

5. Принцип обратной связи (педагога интересуют впечатления детей от занятия).

6. Принцип ориентации на успех.

7. Принцип взаимоуважения.

8. Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания (индивидуальный подход, система поощрений, опора на семью).

9. Принцип связи обучения с жизнью.

10. Принцип сознательности, творческой активности и самостоятельности учащихся.

11. Принцип научности содержания и методов образовательного процесса.

12. Принцип опоры на интерес (все занятия интересны ребёнку).

### **Словарь терминов**

Удары ногами (японские термины)

Мао - вперед.

Маваси - круговой..

Ёко - вбок. Усиро - назад.

Удары руками (английские термины)

Панч - прямой

хук - короткий боковой

кросс - средний боковой

свинг - длинный боковой

апперкот - удар снизу

Команды во время поединка

Файт - начало поединка

Стоп - прекратить действия

Тайм - остановить время

Брэк – разойтись

## **7.Формы аттестации**

### **Педагогический контроль.**

Педагогический контроль осуществляется для проверки и оценки уровня физической подготовки, приобретенных навыков и освоения умений и тактик индивидуального действия воспитанников, через систему контрольных тренировок, тестов, показательных выступлений, спортивных соревнований, а также сдачи квалификационных экзаменов (очередной аттестации) на соответствующий уровень подготовленности обучающихся.

1. Предварительный контроль осуществляется в начале учебного года, для определения исходного уровня физического развития, состояния здоровья, функциональных возможностей и динамики общей физической

подготовленности обучающихся.

2. Промежуточная аттестация осуществляется в конце 1-го, 2-го, 3-го учебного года, для оценки приобретенных навыков, освоения умений и тактик индивидуального действия, с использованием комплекса контрольных упражнений по общей физической, специально физической и технико-тактической подготовленности.

3. Итоговая аттестация обучающихся осуществляется в конце 3-го учебного года, по завершению курса программы с целью проверки степени осведомленности (знаний) обучающихся в вопросах физической культуры и спорта при помощи тестов, выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), специальной подготовке (СФП), и технической подготовке для всех групп, а также выполнение квалификационных требований системы разрядов.

## **8. Восстановительные средства и мероприятия**

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частные травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном построении его.

Чаще всего травмы в кикбоксинге бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

### **Во избежание травм рекомендуется:**

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание «стретчинг».
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают

оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки должны осуществлять квалифицированные психологи. Огромную роль играет умение педагога управлять свободным временем обучающихся, своевременная помощь в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особое значение имеет определение психической совместимости обучающихся, создание благоприятной атмосферы в объединении.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

## **9.Условия реализации программы.**

### **Материально-техническое обеспечение**

Занятия проводятся на основе комплексов разминок и теоретических разработок, методических рекомендаций по многолетней тренировке спортсменов- кикбоксеров. Часть тренировки проводится в тренажерном зале, отдельные занятия проводятся на стадионе.

Для реализации программы необходимы: спортивный зал, спортивный инвентарь, оборудование.

<b>Средства обучения</b>	<b>Кол-во единиц на группу</b>	<b>Степень использования в %</b>
<b>Спортивный инвентарь, оборудование:</b>		
груша	1	80%
лапы (пара)	1	80%
подушки	1	80%

гимнастические снаряды (турник, брусья)	2	80%
скамья для жима лежа	1	100%
зеркала	5	100%
коврики гимнастические	15	100%
блины	4	100%
Защитное оборудование:		
защитные накладки для ног (пара)	3	100%
перчатки (пара)	3	100%

## 10. Список литературы:

1.Болонов Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения: Программа закаливания, оздоровления, организации игр, секций, досуга.–М.: ТЦ Сфера, 2003.

2.Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для олимпийского образования/В.С. Родиченко и др., Олимпийский комитет России.–23-е изд., перераб. и доп.–М.: Советский спорт, 2011.

3.В.М. Горюнов. Валеологические аспекты школьной физической культуры и детского спорта//Детский тренер.–2005.–№4.

4. 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.

5. Галкин П.Ю. Направленность методики тренировки боксеров на развитие готовности к выбору тактики боя: Автореф. дис. . канд. пед. наук. – Челябинск, 2002.

6. Галкин П.Ю., Романов Ю.Н. Тактика ведения боя в боксе // Спорт и личность: Материалы межд. науч.-прак. конф. – Челябинск, 2000.

7. Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования Российской Федерации (Москва. 2000) по специальности 022300 - Физическая культура и спорт. Квалификация - специалист по физической культуре и спорту.

8. Еганов В.А. Тест выявления индивидуальных особенностей кик-боксера. Методические рекомендации для спортсменов и тренеров по кик-боксингу. Челябинск: УралГАФК. – 2001

9. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Кн –Киев; -1999.

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

## Информационное обеспечение

- Сайт о спорте // <http://sportbox.by/>
- Спортивный портал // <http://www.sport.ru/>
- Спортивный портал // <http://www.sportivno.ru/>
- Спортивный портал // <http://sportaim.ru/>
- Спортивный портал // <http://www.sport-express.ru/>
- Спортивная интернет-газета // <http://www.sports.ru/>