

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «МЕТАЛЛУРГ» Г.О. САМАРА



**Принята**  
На методическом совете  
«8» августа 2024 г.  
Протокол № 1

**«Утверждаю»**  
Директор ЦДТ «Металлург»  
\_\_\_\_\_ М.С. Анохина  
8 августа 2024 г.

## **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Кикбоксинг»**

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Уровень освоения программы – ознакомительный

Срок реализации – 1 год

Возраст детей – 8 - 14 лет

Форма обучения – очная

Разработчики программы:  
педагог дополнительного образования  
Абдракова Л.И.  
методист Добролюбова М.П.

Самара

## Содержание

- I. КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ
- II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
  - Цель и задачи программы
  - Формы проведения занятия и педагогические технологии
  - Ожидаемые результаты
  - Критерии и способы определения результативности
  - Формы контроля и диагностики результатов
  - Воспитательная работа
  - Работа с родителями
  - Учебно-тематический план программы
- III.
  - 1. Модуль «Легкие разделы Кикбоксинга»
  - 2. Модуль «Фулл-контакт»
  - 3. Модуль «Лоу-кик»
- IV. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ
  - Методическое обеспечение
  - Дидактическое обеспечение
  - Материально-техническое обеспечение
- V. ЛИТЕРАТУРА

## **I. КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Кикбоксинг» физкультурно-спортивной направленности имеет ознакомительный уровень и рассчитана на 1 год обучения для детей 8-14 лет. Особенность программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Основной целью программы является привлечение детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом, приобщение их к здоровому образу жизни, через занятия кикбоксингом.

Состоит программа из трех модулей: «Легкие разделы Кикбоксинга», «Фулл-контакт», «Лоу-кик». Программа рассчитана на 144 часа в год, из них на каждый модуль отводится 48 часов. Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 часа. В группе могут заниматься не более 15 человек.

## **II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

На современном этапе приоритетным направлением социально-экономического территориального развития Самарской области является всемерная поддержка физической культуры и массового спорта, что является наиболее экономически рентабельным средством спортивно-оздоровительного воздействия на население всех возрастов. В первую очередь в области физической культуры и спорта предусматривается развитие массовой физической культуры, как важной основы оздоровления населения. С этой целью создана широкая сеть спортивных учреждений дополнительного образования.

Кикбоксинг – это группа единоборств в стойке и форма бокса, основанная на ударах ногами и кулаками. Бой обычно проходит в боксерских перчатках, каппах, шортах и босиком, чтобы использовать удары ногами. Кикбоксинг практикуется для самообороны, общей физической подготовки или для соревнований. Кикбоксинг – как вид двигательной активности чрезвычайно разнообразен. В этом отношении он очень ценен как средство совершенствования самых различных физических качеств человека: быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Кикбоксинг – чрезвычайно зрелищный вид спорта. Движения в кикбоксинге совершаются с переменной интенсивностью, носят скоростно-силовой характер. Мощность работы субмаксимальная. При этом все физические нагрузки выполняются на фоне интенсивных эмоциональных реакций.

Специфические особенности кикбоксинга – контакт с партнером посредством ударных движений – способствуют совершенствованию целого ряда психических качеств, и в целом предъявляют к психике спортсмена достаточно разнообразные, хотя порой и очень жесткие требования. Однако, влияние кикбоксинга на психику занимающихся в высшей степени положительно. Он дает уверенность в себе, жизнерадостность, учит трудолюбию и целеустремленности. При правильно построенных занятиях

уменьшается бытовая агрессивность и, в целом, кикбоксинг дает значительный оздоравливающий эффект. В силу этого, и чувствуя это, достаточно большое количество людей занимается данным видом двигательной активности, имеющим еще и прикладной характер.

Существенной особенностью кикбоксинга является то, что уровень требований к спортсменам, их круг, могут в значительной степени изменяться в зависимости от того, в каком виде программы соревнований специализируется спортсмен.

Для ведения образовательного процесса по кикбоксингу в клубе по месту жительства «Жигули» МБУ ДО «ЦДТ «Металлург» г.о. Самара была разработана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Кикбоксинг», которая состоит из 3 модулей: «Легкие разделы Кикбоксинга», «Фулл-контакт», «Лоу-кик». Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на 1 год обучения для детей и подростков от 8 до 14 лет. Учебно–тематический план программы составлен исходя из учебной нагрузки 4 часа в неделю, каждый модуль рассчитан на 48 часов – в год 144 часа. Режим занятий – 2 раза в неделю по два часа. В группе обучения занимаются не более 15 человек.

*Актуальность программы* для современных детей и подростков, ведущих малоподвижный образ жизни, очень высока. Проведение учебно-тренировочных занятий будет способствовать не только увеличению их двигательной активности, но и формированию навыков здорового образа жизни, привлечению к регулярным занятиям физическим упражнениями и спортом. Особую значимость программа имеет для малоподвижных и необщительных детей, так как занятия в группе помогут им найти единомышленников, дадут им больше возможностей для неформального общения и времяпрепровождения.

*Новизна программы* заключается в ориентации на формирование и развитие функциональной грамотности учащихся. *Педагогическая целесообразность* использования данного подхода в образовательном процессе объясняется увеличением внутренней мотивации учащихся, формированием у них знаний, умений и навыков практической деятельности, которые помогут им в повседневной жизни, что значительно увеличивает возможность успешной социализации детей. На занятиях кикбоксингом важным является не только сами учебно-тренировочные занятия, а развернутая деятельность педагога, направленная на формирование личности учащегося в коллективе, на его физическую и общую культуру, здоровый и активный образ жизни, гармонию и самооценку. Работа с детьми строится на взаимном сотрудничестве, доверии. На каждом занятии учитывается индивидуальный подход, даются персональные задания с учетом особенностей занимающегося, проводится периодическая смена видов деятельности, выстраивается личная траектория успеха каждого занимающегося. Все это позволяет решить проблему занятости детей и подростков в свободное время, формировать у них культуру движений и содействует формированию здорового образа жизни

*Отличительной особенностью* данной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Использование модульной системы обучения создает благоприятные условия для развития учащегося, путём обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к его индивидуальным потребностям и уровню его базовой подготовки.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Кикбоксинг» разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.07.2022 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).
- Письмо МО и НСО от 12.09.2022. № МО/1141-ТУ (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»).

**Цель** – привлечение детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом, приобщение их к здоровому образу жизни, через занятия кикбоксингом.

### **Задачи:**

*Воспитательные:*

- воспитывать потребность к здоровому образу жизни;
- способствовать проявлению трудолюбия, настойчивости и волевых усилий;
- воспитывать целеустремленность, самостоятельность, самоконтроль;
- способствовать формированию активной жизненной позиции.

### *Обучающие:*

- познакомить с историей кикбоксинга, правилами соревнований;
- обучать правильной технике и тактики кикбоксинга;
- познакомить с основными методами развития выносливости;
- обучать правилам контроля и регулирования физических нагрузок;
- познакомить с методами организации самостоятельных занятий.

### *Развивающие:*

- способствовать укреплению здоровья детей и подростков;
- развивать волевые качества характера у учащихся;
- повысить уровень развития выносливости;
- улучшить координацию движений;
- развивать у занимающихся коммуникативные способности, умение общаться.

## **Формы проведения занятия и педагогические технологии**

Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий.

Теоретические занятия проводятся в виде: объяснений, бесед, команд, демонстраций иллюстраций, плакатов и таблиц.

Практические занятия проводятся в виде: учебно-тренировочных занятий, выполнения и отработки физических упражнений, выполнения индивидуальных заданий, мини-турниров, спортивных и подвижных игр и др.

Учебно-тренировочное занятие является основной формой организации учебного процесса.

### *Педагогические принципы программы:*

- принцип сознательности (направлен на воспитание у детей глубокого понимания роли и значения проводимых занятий в укреплении здоровья в самосовершенствовании своего организма);
- принцип постепенности и последовательности (постепенное увеличение интенсивности, объема физических нагрузок и времени тренировочного занятия);
- принцип повторности (повторение различных по характеру физических нагрузок, правильное чередование нагрузок с интервалами отдыха);
- принцип индивидуализации (соответствие физических нагрузок по возрасту, полу и индивидуальным возможностям (состояние здоровья, физическое развитие, физическая подготовленность));
- принцип систематичности и регулярности.

Данные принципы являются основой тренировочного процесса. Они определены теорией и практикой физической культуры и спорта. Их соблюдение гарантирует успехи в занятиях физическими упражнениями и ограничивает от переутомления и нежелательных последствий.

Педагог, реализующий данную программу, использует следующие педагогические технологии:

*Здоровьесберегающие технологии* – это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех участников – взрослых и детей. Огромное значение в работе детских объединений имеет обучение здоровому образу жизни, активной жизни, двигательным навыкам на основе учета индивидуального развития каждого ребенка.

*Технологии личностно-ориентированного обучения*

В центре внимания – личность ребенка, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы и приемы личностно-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого ребенка.

*Технология сотрудничества* – это технология совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скрепленной взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результата этой деятельности.

*Игровые технологии* - в основу положена игра как вид деятельности. Эта технология используется для обеспечения наибольшей активности детей и достижения высокого уровня освоения содержания программы.

### **Ожидаемые результаты по освоению программы**

Личностными результатами освоения образовательной программы «Кикбоксинг» являются:

- ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- освоение социальных норм, правил поведения в коллективе, обществе;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- положительное отношение к процессу познания: умение проявлять внимание, желание больше знать, доводить начатое дело до конца;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним, находить общие интересы с ними;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Метапредметные результаты

*Результаты, сформированные по итогам регулятивных УУД:*

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении тренировочных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в местах проведения;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- анализировать и оценивать результаты своего труда, находить способы их улучшения.

*Результаты, сформированные по итогам познавательных УУД:*

- определять понятия, создавать обобщения, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий;
- выполнять инструкции техники безопасности.

*Результаты, сформированные по итогам коммуникативных УУД:*

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом, сверстниками;
- работать индивидуально и в группе;
- отстаивать свое мнение.

### **Критерии и способы определения результативности**

№	Критерии	Методы диагностики
<b>Диагностика уровня достигнутых предметных результатов</b>		
1	Владение предметными знаниями по образовательной программе	-опрос, анкетирование, тестирование
2	Владение практическими умениями и навыками по образовательной программе	-наблюдение, -выполнение упражнений, индивидуальных заданий,
<b>Диагностика уровня достигнутых метапредметных результатов</b>		
1	Регулятивный компонент (умение управлять своей деятельностью, осуществлять контроль и ее коррекцию, проявлять инициативность и самостоятельность)	-наблюдение; -собеседование; -беседы педагога с учащимися, родителями; -самоанализ
2	Коммуникативный компонент (анализ уровня развития коммуникативных способностей, анализ достигнутого уровня навыков сотрудничества)	-наблюдение -методика выявления коммуникативных склонностей учащихся (на основе материалов Р.В. Овчаровой)
3	Познавательный компонент (диагностика уровня развития логического мышления, интереса к содержанию и процессу обучения)	-наблюдение; -самоанализ
<b>Диагностика уровня достигнутых личностных результатов</b>		



1	Самоопределение (анализ внутренней позиции, самооценки, самоуважения)	- методика «Репка» (разработана преподавателями кафедры общей педагогики РГПУ им. А.И. Герцена); - наблюдение
2	Смыслообразование (выявление преобладающей мотивации, границ знания/незнания, самоорганизация свободного времени)	- анкета «Как я использую свое время»; - наблюдение
3	Морально-этическая ориентация	-методика изучения социализированности (социальной адаптированности, активности, автономности, нравственной воспитанности) личности подростка М.И. Рожкова. -наблюдение за поведением учащихся на занятиях, общением со сверстниками и взрослыми
4	Ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни	-наблюдение; -анкетирование; -беседа о ЗОЖ.

### **Формы контроля и диагностики результатов**

При работе по данной программе предусмотрены следующие формы контроля:

*Предварительный контроль* для определения начальной подготовленности учащегося, который проводится на первых занятиях каждого модуля (анкета).

*Итоговый контроль* - диагностирование уровня качества образованности и развития, обучающихся в соответствии с поставленной целью, т.е. анализ знаний, умений и навыков на итоговом занятии. Итоговое занятие может быть проведено в форме сдачи нормативов по ОФП и СФП, учебно-тренировочных занятий, мини-турниров, соревнований и др.

### **Воспитательная работа**

На начальном этапе работы с детьми и подростками важнейшей задачей является формирование спортивного интереса, дисциплины, образного мышления. Огромную роль играет мотивация учащихся на достижение определенного результата.

С первых дней занятий следует начинать воспитание дисциплинированности и трудолюбия. Ведущее место в формировании нравственного сознания детей принадлежит методам убеждения, поощрения

(одобрения, похвалы), наказания (замечание, устный выговор, разбор поступка).

Спортивный коллектив – важный фактор нравственного формирования личности. В решении задач по сплочению коллектива целесообразно включать в работу проведение спортивных и тематических праздников, дней здоровья и другие формы работ.

Не менее важная задача в деятельности педагога - воспитание волевых качеств. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей. Для их преодоления используются необычные для детей волевые напряжения. Поэтому одним из методов воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, также эффективным средством являются систематические занятия.

В воспитании сознательной дисциплины большое влияние оказывают посещаемость, четкое и организованное проведение учебно-тренировочных занятий. Занятия должны начинаться с построения, учета посещаемости и всегда в одно и то же время. Это организует и дисциплинирует занимающихся.

Педагог не должен оставлять без внимания ни одного, даже мелкого нарушителя дисциплины. В зависимости от степени нарушения ему следует подобрать такие методы воздействия, которые дали бы наилучший эффект. С целью воспитания педагог может сделать замечание, порицание, выговор, удалить с занятия, лишив права посещения занятий на определенный срок. Применяемая мера наказания достигает своей цели лишь в том случае, если учащийся осознал свой проступок, прочувствовал его. Для этого применяемые меры наказания необходимо сочетать с разъяснениями и убеждением. Убеждение в воспитательной работе должно найти самое широкое распространение.

С целью же поощрения педагог может применять одобрение, похвалу, благодарность. Применяя те или иные средства и методы воспитания, педагог должен исходить из индивидуальных способностей учащихся.

Одна из задач педагога – это научить детей организованности. Для этого необходимо не только своевременное посещение занятий, выполнение неукоснительных указаний педагога, но и нужно чтобы учащийся постоянно следил за своей спортивной формой, спортивным инвентарем.

### **Работа с родителями**

В детском объединении «Кикбоксинг» большое внимание уделяется работе с родителями. Проводятся следующие мероприятия: «День открытых дверей», где родители с детьми знакомятся с работой детского объединения; родительские собрания; консультации режиму дня, гигиене и закаливанию ребят, рекомендации по педагогике; беседы об успехах и неудачах детей. Родители привлекаются к организации и проведению различных мероприятий, проводятся совместные занятия, тематические праздники и т.д. Такая работа способствует формированию общности интересов детей и родителей что служит эмоциональной и духовной близости.

## Учебный план программы

№ модуля	Название модуля	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Легкие разделы Кикбоксинга	48	10	38
2	Фулл-контакт	48	10	38
3	Лоу-кик	48	8	40
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>28</b>	<b>116</b>

### III. 1 Модуль «Легкие разделы Кикбоксинга»

*«Семи-контакт».* Поединок по семи-контакту (ограниченному контакту) в кикбоксинге проводится в легком контакте с остановками после каждого точного попадания для начисления очков. В технике семи-контакта в основном применяют фехтующую технику ног, технику преследования передней ногой, подсечки и одиночные удары руками. Поединок проходит на дальней дистанции, так как кикбоксеры заинтересованы в наборе максимального количества очков с минимальными потерями. Это наиболее доступная дисциплина кикбоксинга, являющаяся первой ступенькой в освоении более сложных - лайт- и фулл-контакта, фристайла.

Разрешенные зоны для атаки: голова (за исключением макушки), туловище (грудь, живот, бока), ноги (ниже середины голени). Разрешенная техника: удары ногами. Удары руками, подсечка. Победителем считается тот, кто набрал большее количество очков, или если в ходе боя его преимущество составляет 10 и более очков.

Площадкой для боя служит каратистское или дзюдоистское татами 8 x 8 м. Удары наносятся с легким контактом. При сильном контакте спортсмену делается предупреждение. Если это не действует, то такой спортсмен дисквалифицируется. Бой обслуживается одним рефери в ринге и двумя боковыми судьями. Экипировка спортсмена: длинные кикбоксерские брюки, специальная кикбоксерская куртка с V-образным вырезом, боксерские перчатки, бинты, бандаж, капа (назубник), защита на голень и футы (защита на подъем ноги).

*«Лайт-контакт».* Лайт-контакт задуман, как переходный стиль между семи- и фулл-контактом. Поединок проходит без остановки для начисления очков. Тяжелые удары запрещены. Засчитываются удары, достигшие цели. В данной дисциплине кикбоксинга разрешены удары выше пояса, подсечки.

Удары наносятся с легким контактом. При сильном контакте спортсмену делается предупреждение. Если это не действует, то такой спортсмен дисквалифицируется. Бой обслуживают 1 судья в ринге (рефери) и 3 боковых судьи.

Площадка для боя - боксерский ринг 6 x 6 м (может использоваться и дзюдоистское татами 8 x 8 м). Экипировка спортсмена соответствует экипировке спортсмена семи-контакта. Каждого бойца может обслуживать 1

секундант, который помогает ему в перерывах между раундами. Разрешенная техника - соответствует технике в семи-контакте. Каждый спортсмен *обязан* нанести 6 ударов ногами в течение одного раунда. Оценка боя: боковые судьи оценивают каждый завершённый раунд. Спортсмен, который был в течение завершённого раунда более техничным, получает 10 очков. Менее техничный - 9. за нарушение правил рефери в ринге может наказать провинившегося спортсмена минус-очком. Это значит, что от суммы, полученной провинившимся спортсменом в конце раунда, отнимается 1 очко. Поединки по лайт-контакту в кикбоксинге (легкому контакту) проводятся в легком контакте без остановки времени для начисления очков. Согласно правилам соревнований, засчитываются все удары, достигшие цели. Побеждает тот, кто набирает наибольшее количество очков. В технике лайт-контакта используют фехтующую технику ног, технику преследования передней ногой, серийную работу ногами и руками на всех боевых дистанциях. Высокие требования к физической подготовке спортсмена (быстроте, выносливости, ловкости), боксерской подготовке ограничивают круг занимающихся этой дисциплиной.

**Цель:** Приобщение детей и подростков к здоровому образу жизни, освоение техники и тактики ведения боя по правилам “Семи-контакт” и “Лайт-контакт”

### **Задачи:**

*Образовательные:*

- обучать истории развития кикбоксинга;
- обучать основам здорового образа жизни;
- обучать правилам ведения боя и правилам соревнований в кикбоксинге;
- обучать технику раздела “Семи-контакт” и “Лайт-контакт”

*Воспитательные:*

- воспитывать потребность к здоровому образу жизни;
- Воспитывать самостоятельность, самоконтроль.

*Развивающие:*

- способствовать физическому развитию и сохранению здоровья;
- Развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции, трудолюбие и настойчивость.

### **Ожидаемые результаты**

#### Предметные результаты

Требования к знаниям и умениям обучающихся

По окончании обучения по данному модулю занимающийся должен знать:

- правила поведения и технику безопасности на занятиях;
- основы здорового образа жизни;
- историю развития кикбоксинга;
- правила ведения боя и в соревнованиях в разделе “Семи-контакт” и “Лайт-контакт”

уметь:

- выполнять основные упражнения общей и специальной физической подготовки;
- вести бой по правилам “Семи-контакт” и “Лайт-контакт”

### Учебно-тематический план модуля «Легкие разделы кикбоксинга»

№	Наименование тем	Количество часов		
		Теор	Прак	Всего
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2		2
2	История развития кикбоксинга	1		1
3	Гигиена, режим дня, питание и элементарные приемы закаливания	2		2
4	Оборудование и инвентарь и уход за ними	1		1
5	Правила ведения боя. Правила соревнований	1		1
6	Общая и специальная физическая подготовка	1	11	12
7	Технико-тактическая подготовка	1	10	11
8	Занятие по методу «Кроссфит»		4	4
9	Вольные бои		8	8
10	Участие в соревнованиях		4	4
11	Итоговое занятие	1	1	2
	Итого:	<b>10</b>	<b>38</b>	<b>48</b>

### Содержание деятельности 1 модуля

#### 1. Вводное занятие. Техника безопасности

Знакомство. Требования к занимающимся. Правила внутреннего распорядка, расписание занятий. Соответствие спортивной одежды и обуви тренировочным занятиям. Соблюдение дисциплины в ходе занятий. Участие в занятиях только при хорошем самочувствии. Обязательное выполнение разминки, способствующей разогреванию основных групп мышц. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.п.

#### 2. История развития кикбоксинга

История происхождения и развития кикбоксинга. Появление данного вида спорта в стране, ее распространение. Развитие кикбоксинга в крае, области, городе. Проведение первых международных соревнований и участие в них российских спортсменов.

#### 3. Гигиена, режим дня, питание и элементарные приемы закаливания

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за ногами, кожей, волосами и ногтями; гигиена полости рта. Режим дня его значение. Примерная схема режима дня. Правильное питание. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Значение

правил гигиены. Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем.

#### **4.Оборудование, инвентарь – уход за ними**

Зал для кикбоксинга. Татами. Ринг. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках.

Необходимый инвентарь:

Бинты для рук - это первый слой защиты рук. Они фиксируют пальцы и запястье, защищая от вывихов, переломов, ушибов и растяжений. Кроме того, бинты впитывают пот, тем самым сохраняя боксерские перчатки и увеличивая срок их службы. Бинты бывают хлопковые и эластичные, длиной 2,5-4,5 метра.

Боксерские перчатки. Для выхода на ринг и отработки ударов в спарринге вам нужны боксерские перчатки. Они бывают маленького (4-8 унций), среднего (10-14 унций), большого (16-18 унций) размеров. Перчатки бывают как на шнуровке, так и на липучке. При выборе перчаток нужно руководствоваться вашим весом и классом, в котором деретесь. Но в любом случае ваши перчатки должны быть чистыми, не иметь дефектов и плотно облегать обмотанную руку.

Перчатки с открытой ладонью. В некоторых разделах кикбоксинга (Лайт-контакт, Семи-контакт) используют перчатки с открытой ладонью. Размеры перчаток бывают XS, S, M, L, XL. Перчатки на липучке. При выборе перчаток необходимо примерять их на руку, так как посадка руки в них зависит от размера. Но в любом случае ваши перчатки должны быть чистыми, не иметь дефектов и не болтаться на руке.

Капа. Не стоит игнорировать такой доступный элемент защиты, как капа. Она позволит вам защитить язык и зубы. Самая распространенная боксерская капа защищает верхний ряд зубов, но существуют ещё двойные капы, которые защищают как верхний, так и нижний ряд зубов. Капа должна плотно прилегать к зубам и не затруднять дыхание.

Защита для голени. Щитки защищают голени от возможных травм при ударах. Они изготовлены из мягкого материала, не должны содержать твердых элементов и полностью охватывать переднюю поверхность голени, вплоть до подъема стопы. Щитки бывают различных модификаций: закрывают только голень, закрывают голень и подъем стопы.

Футы. Если вы приобрели защиту для голени, не охватывающую подъем стопы, то вам понадобятся футы. Большинство ударов наносятся нижней частью голени, и требуют её защиты. Для этого используются футы, которые защищают всю верхнюю часть стопы вплоть до кончиков пальцев. Так же их используют во время занятий и на соревнованиях в разделах: «Семи-контакт», «Лайт-контакт» и «Фулл-контакт».

Боксерский шлем. Защиту вашей головы от видимых и скрытых повреждений обеспечит боксерский шлем. Существуют различные шлемы, некоторые из них имеют дополнительные элементы для защиты носа и

подбородка. При выборе шлема обратите на набивочный материал (его количество), поглощающий удары. Также стоит отказаться от шлема, который будет препятствовать свободному движению головы и сужать поле зрения.

Бандаж для защиты паха. Хотя бандаж неудобен и требует к себе привыкания, он является незаменимой мерой защиты. Также существуют специальные женские бандажи для защиты паха. Бандажи имеют много модификаций для различных целей.

Женская защита груди. Для женщин существует отдельная защита груди. Удары в грудь для женщин достаточно болезненны и могут привести к серьезным медицинским проблемам, поэтому актуален вопрос о защите груди. Грудной протектор представляет из себя пластиковую накладку, которая прикрепляется к лифу спортивного топа.

Лапы. Боксёрская лапа - один из основных снарядов для тренировок по кикбоксингу, представляющий собой достаточно плотную овальную подушку, которую надевает на руку тренер. Изготавливают её из искусственной или натуральной кожи. В качестве набивки используется пенополиэтилен, что делает этот снаряд с одной стороны лёгким, с другой - достаточно прочным. В центре лапы изображается кружок-мишень. Он необходим для отработки точного удара. Боксёрские лапы бывают прямыми и изогнутыми, длинными и короткими.

## **5. Правила кикбоксинга. Правила соревнований**

Знакомство с правилами кикбоксинга, их предназначением. Правила соревнований. Способы проведения соревнований, требования, предъявляемые к участникам. Практические занятия: Показ на практике каждого правила в кикбоксинге. Закрепление детьми знаний в парах-показ, оценка и объяснение

## **6. Общая и специальная физическая подготовка**

Общая физическая подготовка обучающихся кикбоксингу должна быть направлена на достижение крепкого здоровья, гармоничного развития, является базой для успешного овладения материалами обучения. Это определяет и особенности общей физической подготовки. Одна из них – использование самых разнообразных вариантов двигательной активности: общеразвивающие упражнения, спортивные игры, гимнастика и акробатика, плавание, подвижные игры, ходьба на лыжах и т.д. Именно разнообразная двигательная активность дает гармоничное развитие, укрепляет здоровье, создает предпосылки высоких результатов в последующем.

Практические занятия:

Прыжки, бег и метания

Прикладные упражнения.

- упражнения с теннисным мячом
- упражнения со скакалкой.
- упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг).
- упражнения с отягощениями (легкие блины от штанги 2,5-5 кг).
- упражнения на гимнастических снарядах (турниках, брусьях).
- акробатические упражнения (углы, стойки, кувырки, перевороты).

- упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.

### ***Специальная физическая подготовка***

Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке, на лапах, на макиварах.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Боевая стойка кикбоксера:

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

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю, ближнюю дистанции.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука.

Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам одиночными ударами.

Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.

### **7. Техничко-тактическая подготовка**

Техничко-тактическая подготовка Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов уходами и блоками. Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение. Манеры ведения поединка.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости



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

### ***Технико-тактическая подготовка в разделе «Семи-контакт».***

В технике семи-контакта, как и в лайте, в основном применяют фехтующую технику ног, технику преследования передней ногой, подсечки и одиночные удары руками. Работа направлена на атаку или встречу атакующего спортсмена. Стойка семиста значительно отличается от стоек спортсменов, выступающих в других разделах. Она характеризуется широким расположением ног, относительно центра массы тела. Вся центр тяжести тела должна немного опираться на левую ногу, правая должна быть более свободной, чтобы при перемещениях можно было быстро передвигать свое тело на перемещение центра тяжести от одной ноги к другой. Живот должен быть втянут, а грудь подаваться вперед так, чтобы передняя ее поверхность располагалась вертикально над серединой правого бедра. Вся передняя поверхность тела несколько обращена в сторону, так что линия плеч должна находиться в плоскости атаки. Стойка семи-контакта Руки, в отличие от фулл- и лайт-контактов, расположены не около головы, а на уровне груди или пояса. В процессе обучения много времени уделять перемещениям и уклонам. Перемещения включают: одиночные и приставные (двойные) шаги, перебежки, прыжки вперед, назад, влево, вправо, по прямой линии и по дуге. Уклоны корпуса производить назад, в стороны и вниз.

Все передвижения осуществляются на полусогнутых ногах, что позволяет добиться высокой динамичности - путем расширения диапазона вариативности элементов передвижений, адаптируя их к условиям современного семи.

В частности, при подготовке атаки или контратаки элементы при передвижении используются разные по длине и скорости шаги или скачки, в основном используя мелкие шаги или скачки, избегая длительных безопорных и одноопорных фаз.

При стандартной работе ведомый-ведущий дистанция передвижения должны быть боевой, но без проведения атакующих и защитных действий. При нанесении ударов руками в атаке, применяется скоростной выпад, выполнение которого характеризуется быстрым перемещением тела вперед "взрывным" усилием мышц задней опоры, корпус тела при этом, в отличие от карате, подается вперед, спортсмен остается на передней ноге либо, как бы, зависает в воздухе. Корпус направляется в сторону противника.

Короткий выпад, используемый при выполнении ложных атак и атак ударом рукой или ногой ближней для соперника.

Уход из выпада, характеризуемый возможностью использования свойств мышц и связок ног, которые при расслаблении в момент приземления передней опоры способны за счет растяжения и последующего сокращения облегчить и ускорить уход с выпада.

В большинстве атак руками в семи-контакте используются комбинации ударов панча и ричхенда. Удар ричхэнд при выполнении в атаке «блица» наносится в атаке ребром ладони. Обычно удар ричхэнд используется в комбинации «bliss». Удар бекфист бьется в прыжке назад тыльной стороной или ребром ладони, когда противник пытается нанести комбинацию «bliss» (задней рукой имитируется удар в корпус, а передней наносится удар ребром ладони сверху-вниз).

Тактика боя в семи диктует необходимость чередования защит с отступлением и сближением. При подготовке атак (контратак) важную роль играют способности спортсмена представить направление движения собственного удара с учетом предполагаемого пути и пространственно временных параметров оборонительных действий противника.

Тактика ведения боя против таких противников заключается в постоянном давлении финтами и перехватом контратак, встречные действия на контратаку. Для боя в семи – контакте типична дальняя дистанция между спортсменами, высокая бдительность к положениям и движениям противника, постоянное внимание к обеспечению безопасности, стремление к максимальной точности ударов. При этом точность дистанции определяет особую значимость быстроты и точности реакции спортсмена.

#### ***Технико-тактическая подготовка в разделе «Лайт-контакт»***

Техническая подготовка для спортсменов, выступающих в разделе лайт-контакт не значительно отличается от «фуловиков», но усиливается разнообразием техники ударов ногами, преимущественно в голову.

Особенность лайт-контакта заключается в манере нанесения ударов, как руками, так и ногами. Если при фуловой работе спортсмен наносит жесткие и сильные преимущественно акцентированные удары, как руками, так и ногами, то лайтовая работа заставляет ограничивать силу нанесения ударов. Что вносит изменение особенно в техническую базу.

Запрещается вкладывать массу тела в удар рукой, то есть при ударе переносить, даже незначительно, тело с ноги на ногу. Все удары руками будут выполняться только путем скручивания корпуса без выноса плеча и замаха, что ослабляет акцентированность и силу нанесения ударов. Так как за нанесения акцентированных ударов будут начисляться штрафные балы и приводит к дисквалификации спортсмена.

В ударной технике ног преимущество отдается фехтованию, ударам в скольжении и с проворотами в воздухе (торнадо, с двойным проворотом, бэккик с одной ноги и поворотом в воздухе на бэк-кик с другой ноги), что позволяет проводить финты, к примеру показывая нанесения удара фрон-кик в корпус, перевести ногу на нанесение удара ранхауз-кик в голову; или, если при нанесении спортсменом удара экс-кик противник делает отклон назад и затем предпринимает резкую атаку, наносится удар сайт-кик в область корпуса или головы. Важно при выполнении сайт-кика в начальной фазе подтянуть колено ближе к корпусу и развернуть ногу так, чтобы в согнутом состоянии нога находилась параллельно полу, пятка и колено должны быть на одном уровне.

Одним из часто применяемых элементов техники, свойственно именно кикбоксингу – это подсечка. К подсечкам, применяемым в кикбоксинге, относят: подсечку подъемом стопы; подсечку внутренней стороной стопы; подсечку, выполняемую с разворотом на 360°, то есть дальней от противника ногой (движение, во многом аналогичное обратному круговому удару ногой с разворотом).

Тактика ведения боя против такого противника заключается в том, чтобы нейтрализовать его, лишить преимущества в скорости маневра, навязать не свойственные ему среднюю и ближнюю дистанции, оттесняя его за пределы площадки. Для этого кикбоксеры применяют: активное сближение, используя защиту при встречных ударах; разнообразные передвижения в сочетании с уклонами, нырками и подставками; быстрые ответные контратаки; встречные опережающие удары; ближний бой, навязывают высокий темп боя.

### **8. Занятие по методу «Кроссфит»**

Тренировки по методу кроссфит направлены на развитие у бойца таких необходимых ему на ринге качеств как скорость, ловкость, выносливость, взрывная сила. Обычные силовые тренировки в этом вряд ли помогут, да и огромные мышцы кикбоксеров как правило мало интересуют. Руки кикбоксера должны быть быстрыми, сильными и выносливыми. Для спортсменов, занимающихся этим видом спорта, в кроссфите можно подобрать множество разнообразных комплексов, выполнение которых позволит повысить общую функциональность организма, и быстро улучшить собственные результаты. С помощью круговых тренировок по системе кроссфит кикбоксер может сделать акцент на силовое развитие, повысить выносливость или улучшить скоростно-силовые качества перед предстоящими соревнованиями.

Существует много специализированных упражнений со штангой, резиной, канатом, с собственным весом и другие, из которых тренеры составляют комплексы для кикбоксеров в тот или иной тренировочный период. В отличие от обычных, комплексы для ударников, чаще всего, выполняются во временном промежутке, приближенном ко времени поединка.

- Перепрыгивание барьеров
- Бурпи
- Броски мяча в пол
- Скакалка
- Упражнение на пресс
- Бой с тенью с утяжелителями
- Прыжки из полного приседа
- Прыжки на тумбу
- Бой с тенью
- Двойные прыжки со скакалкой
- Уголок
- Вис на перекладине
- Вольные бои

- Обмен рук и ног
- Отжимания
- Работа на лапах

## **9. Вольные бои**

Задача вольных боев (спаррингов): проверка владения основами техники ударов и применение освоенных приемов в бою; проверка способности оценивать соотношение сильных и слабых бойцов и использовать эту оценку в целях выигрыша; оценка предрасположенности учащихся к занятиям кикбоксингом.

Практические занятия: ведение боя с противником в одной стойке, со сменой стоек. Ведение боя со сменой противников и одновременно двумя противниками.

## **10. Участие в соревнованиях**

Соревнования по общей физической подготовке и отдельным упражнениям по кикбоксингу в разделе “Семи-контакт” и “Лайт-контакт”, участие в соревнованиях по кикбоксингу учащихся и др. Разбор ошибок после проведенных соревнований и их устранение.

## **11. Итоговое занятие**

Выявление соответствия уровня знаний, умений и навыков обучающихся планируемым результатам общеразвивающей программы. Итоговое занятие проводится в форме зачета по изученным элементам кикбоксинга и сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП.

### **Контрольно-диагностические средства**

Контроль проводится в виде выполнения упражнений-тестов, зачета, сдачи нормативов, участие в соревнованиях по общей физической подготовке, отдельным упражнениям по кикбоксингу.

## **2 Модуль «Фулл-контакт»**

*«Фулл – контакт».* Поединки по фулл-контакту в кикбоксинге (полному контакту) проводятся в полный контакт без остановки времени для начисления очков. Это техника мощных серийных ударов ногами и руками с высокой плотностью боя. Согласно правилам соревнований, засчитываются все удары, достигшие цели, в том числе и нокаутирующие. Побеждает тот, кто набирает наибольшее количество очков или нокаутирует противника. Техника фулл-контакт в кикбоксинге состоит из серийной работы ногами и руками с применением акцентированных ударов на всех боевых дистанциях. Работа в полный контакт, возможность получения сильного удара, повышенные требования к физической подготовке (силе, скорости, выносливости, ловкости), боксерской подготовке превращают фулл-контакт в дисциплину в большей степени для профессионалов, чем любителей. Спортсмен, желающий совершенствоваться в фулл-контакте, должен предварительно освоить более доступные дисциплины: семи-контакт, лайт-контакт, чтобы адаптироваться и приобрести опыт тренировочных и соревновательных боев.

Площадка для боя - боксерский ринг 6 х 6 м. Бить можно в полную силу, в том числе отправить противника в нокаут. Бой обслуживают 1 судья в ринге (рефери) и 3 боковых судьи. Экипировка спортсмена: длинные кикбоксерские брюки, голый торс, защитная экипировка - такая же, как в лайт-контакте. Каждого бойца могут обслуживать 2 секунданта в спортивных костюмах, которые помогают ему в перерывах между раундами. Каждый спортсмен ОБЯЗАН нанести 6 ударов ногами в течение одного раунда. Оценка боя: боковые судьи оценивают каждый завершённый раунд. Спортсмен, который был в течение завершённого раунда более техничным, получает 10 очков. Менее техничный - 9. за нарушение правил рефери в ринге может наказать провинившегося спортсмена минус-очком.

**Цель:** Приобщение детей и подростков к здоровому образу жизни, освоение техники и тактики ведения боя по правилам «Фулл-контакт».

**Задачи:**

*Образовательные:*

- обучать истории развития кикбоксинга;
- обучать основам здорового образа жизни;
- обучать правилам ведения боя и правилам соревнований в кикбоксинге;
- обучать технику раздела “Фулл-контакт”

*Воспитательные:*

- воспитывать потребность к здоровому образу жизни;
- Воспитывать самостоятельность, самоконтроль.

*Развивающие:*

- способствовать физическому развитию и сохранению здоровья;
- Развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции, трудолюбие и настойчивость.

**Ожидаемые результаты**

Предметные результаты

Требования к знаниям и умениям обучающихся

По окончании обучения по данному модулю занимающийся должен знать:

- правила поведения и технику безопасности на занятиях;
- основы здорового образа жизни;
- историю развития кикбоксинга;
- правила ведения боя и в соревнованиях в разделе «Фулл-контакт» уметь:
- выполнять основные упражнения общей и специальной физической подготовки;
- вести бой по правилам «Фулл-контакт»

**Учебно-тематический план модуля «Фулл-контакт»**

№	Наименование тем	Количество часов		
		Теор	Прак	Всего

1	Вводное занятие. Техника безопасности	2		2
2	История развития кикбоксинга	1		1
3	Гигиена, режим дня, питание и элементарные приемы закаливания	2		2
4	Оборудование и инвентарь и уход за ними	1		1
5	Правила ведения боя. Правила соревнований	1		1
6	Общая и специальная физическая подготовка	1	11	12
7	Технико-тактическая подготовка	1	10	11
8	Занятие по методу «Кроссфит»		4	4
9	Вольные бои		8	8
10	Участие в соревнованиях		4	4
11	Итоговое занятие	1	1	2
	Итого:	<b>10</b>	<b>38</b>	<b>48</b>

## Содержание деятельности 2 модуля

### 1. Вводное занятие. Техника безопасности

Знакомство. Требования к занимающимся. Правила внутреннего распорядка, расписание занятий. Соответствие спортивной одежды и обуви тренировочным занятиям. Соблюдение дисциплины в ходе занятий. Участие в занятиях только при хорошем самочувствии. Обязательное выполнение разминки, способствующей разогреванию основных групп мышц. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.п.

### 2. История развития кикбоксинга

История происхождения и развития кикбоксинга. Появление данного вида спорта в стране, ее распространение. Развитие кикбоксинга в крае, области, городе. Проведение первых международных соревнований и участие в них российских спортсменов.

### 3. Гигиена, режим дня, питание и элементарные приемы закаливания

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за ногами, кожей, волосами и ногтями; гигиена полости рта. Режим дня его значение. Примерная схема режима дня. Правильное питание. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Значение правил гигиены. Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем.

### 4. Оборудование, инвентарь – уход за ними

Зал для кикбоксинга. Татами. Ринг. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках.

Необходимый инвентарь:

Бинты для рук - это первый слой защиты рук. Они фиксируют пальцы и запястье, защищая от вывихов, переломов, ушибов и растяжений. Кроме того, бинты впитывают пот, тем самым сохраняя боксерские перчатки и увеличивая срок их службы. Бинты бывают хлопковые и эластичные, длиной 2,5-4,5 метра.

Боксерские перчатки. Для выхода на ринг и отработки ударов в спарринге вам нужны боксерские перчатки. Они бывают маленького (4-8 унций), среднего (10-14 унций), большого (16-18 унций) размеров. Перчатки бывают как на шнуровке, так и на липучке. При выборе перчаток нужно руководствоваться вашим весом и классом, в котором деретесь. Но в любом случае ваши перчатки должны быть чистыми, не иметь дефектов и плотно облегать обмотанную руку.

Перчатки с открытой ладонью. В некоторых разделах кикбоксинга (Лайт-контакт, Семи-контакт) используют перчатки с открытой ладонью. Размеры перчаток бывают XS, S, M, L, XL. Перчатки на липучке. При выборе перчаток необходимо примерять их на руку, так как посадка руки в них зависит от размера. Но в любом случае ваши перчатки должны быть чистыми, не иметь дефектов и не болтаться на руке.

Капа. Не стоит игнорировать такой доступный элемент защиты, как капа. Она позволит вам защитить язык и зубы. Самая распространенная боксерская капа защищает верхний ряд зубов, но существуют ещё двойные капы, которые защищают как верхний, так и нижний ряд зубов. Капа должна плотно прилегать к зубам и не затруднять дыхание.

Защита для голени. Щитки защищают голени от возможных травм при ударах. Они изготовлены из мягкого материала, не должны содержать твердых элементов и полностью охватывать переднюю поверхность голени, вплоть до подъема стопы. Щитки бывают различных модификаций: закрывают только голень, закрывают голень и подъем стопы.

Футы. Если вы приобрели защиту для голени, не охватывающую подъем стопы, то вам понадобятся футы. Большинство ударов наносятся нижней частью голени, и требуют её защиты. Для этого используются футы, которые защищают всю верхнюю часть стопы вплоть до кончиков пальцев. Так же их используют во время занятий и на соревнованиях в разделах: «Семи-контакт», «Лайт-контакт» и «Фулл-контакт».

Боксерский шлем. Защиту вашей головы от видимых и скрытых повреждений обеспечит боксерский шлем. Существуют различные шлемы, некоторые из них имеют дополнительные элементы для защиты носа и подбородка. При выборе шлема обратите на набивочный материал (его количество), поглощающий удары. Также стоит отказаться от шлема, который будет препятствовать свободному движению головы и сужать поле зрения.

Бандаж для защиты паха. Хотя бандаж неудобен и требует к себе привыкания, он является незаменимой мерой защиты. Также существуют специальные женские бандажи для защиты паха. Бандажи имеют много модификаций для различных целей.

Женская защита груди. Для женщин существует отдельная защита груди. Удары в грудь для женщин достаточно болезненны и могут привести к серьезным медицинским проблемам, поэтому актуален вопрос о защите груди. Грудной протектор представляет из себя пластиковую накладку, которая прикрепляется к лифу спортивного топа.

Лапы. Боксёрская лапа - один из основных снарядов для тренировок по кикбоксингу, представляющий собой достаточно плотную овальную подушку, которую надевает на руку тренер. Изготавливают её из искусственной или натуральной кожи. В качестве набивки используется пенополиэтилен, что делает этот снаряд с одной стороны лёгким, с другой - достаточно прочным. В центре лапы изображается кружок-мишень. Он необходим для отработки точного удара. Боксёрские лапы бывают прямыми и изогнутыми, длинными и короткими.

### **5. Правила кикбоксинга. Правила соревнований**

Знакомство с правилами кикбоксинга, их предназначением. Правила соревнований. Способы проведения соревнований, требования, предъявляемые к участникам. Практические занятия: Показ на практике каждого правила в кикбоксинге. Закрепление детьми знаний в парах-показ, оценка и объяснение

### **6. Общая и специальная физическая подготовка**

Общая физическая подготовка обучающихся кикбоксингу должна быть направлена на достижение крепкого здоровья, гармоничного развития, является базой для успешного овладения материалами обучения. Это определяет и особенности общей физической подготовки. Одна из них – использование самых разнообразных вариантов двигательной активности: общеразвивающие упражнения, спортивные игры, гимнастика и акробатика, плавание, подвижные игры, ходьба на лыжах и т.д. Именно разнообразная двигательная активность дает гармоничное развитие, укрепляет здоровье, создает предпосылки высоких результатов в последующем.

Практические занятия:

Прыжки, бег и метания

Прикладные упражнения.

- упражнения с теннисным мячом
- упражнения со скакалкой.
- упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг).
- упражнения с отягощениями (легкие блины от штанги 2,5-5 кг).
- упражнения на гимнастических снарядах (турниках, брусьях).
- акробатические упражнения (углы, стойки, кувырки, перевороты).
- упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.

#### ***Специальная физическая подготовка***

Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса,



упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке, на лапах, на макиварах.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Боевая стойка кикбоксера:

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

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю, ближнюю дистанции.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука.

Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам одиночными ударами.

Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.

## **7. Техничко-тактическая подготовка**

Техничко-тактическая подготовка Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов уходами и блоками. Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение. Манеры ведения поединка. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

### ***Техничко-тактическая подготовка в разделе «Фулл-контакт»***

В разделе фулл-контакт, как и в других жестких дисциплинах кикбоксинга, преобладающей является боксерская техника и тактика ведения боя.

Обучения спортсменов начинается с боевой стойки. Боевые стойки различают фронтальную и боевую. Затем спортсменов ставят в стойку более удобную для

них: для правши - в левостороннюю (более сильная правая рука), для левши - правостороннюю (более сильная левая рука) боевую стойку.

Перемещение во время работы в парах или во время боя должно быть расслабленным и свободным, что дает больше возможностей для маневрирования.

Выделяют следующие виды передвижений: ходьба и прыжки. *Ходьба* - попеременная потеря равновесия, при которой отсутствуют безопорные периоды, а период двойной опоры сменяется периодом одиночной опоры.

*Прыжок* - вид передвижения при котором имеет место период полета после отталкивания от опоры с последующим приземлением.

В кикбоксинге различают следующие типы перемещений:

*Шаг вперед* в стойке необходим для сокращения или сохранения дистанции, постоянно используется в процессе боя, как с применением различных ударов, так и без них.

*Шаг вперед в стойке* необходим для сокращения или сохранения дистанции, постоянно используется в процессе боя, как с применением различных ударов, так и без них.

*Шаг назад в стойке* необходим для увеличения или сохранения дистанции, постоянно используется в процессе боя, как с применением различных ударов, так и без них.

*Двойной шаг вперед в стойке* служит для сокращения дистанции и довольно часто используется в процессе боя, как во время атакующих действий с применением ударов, так и без применения ударов с целью подготовки атаки.

*Шаг влево* выполняется кикбоксером с целью перемещения в левую сторону при действиях, связанных с защитой или с подготовкой атаки.

*Шаг вправо* выполняется кикбоксером с целью перемещения в правую сторону при действиях, связанных с защитой или с подготовкой атаки.

*Шаг влево с разворотом туловища вправо (сайстен вправо)* применяется с целью защиты от прямых ударов противника правой рукой в голову или туловище.

Атакующие действия в жестких разделах направлены на нанесения подготовительных, а затем и акцентированных ударов, с целью выведения соперника из строя, невозможности соперником продолжать бой в виду нокаута, нокдауна или тактико-технического превосходства. Они включают в себя серийные или одиночные удары руками и (или) ногами. Как уже было изложено выше всего насчитывается 12 ударов руками:

- 1) прямой удар левой в голову;
- 2) прямой удар правой в голову;
- 3) прямой удар левой в туловище;
- 4) прямой удар правой в туловище;
- 5) боковой удар левой в голову;
- 6) боковой удар правой в голову;
- 7) боковой удар левой в туловище;
- 8) боковой удар правой в туловище;

- 9) удар снизу левой в голову;
- 10) удар снизу правой в голову;
- 11) удар снизу левой в туловище;
- 12) удар снизу правой в туловище.

*Прямой удар (панч) левой в голову* наиболее часто используется в процессе боя и применяется, как правило, на дальней и средней дистанции. Левосторонняя стойка, когда левая рука находится к противнику ближе, чем правая, позволяет наносить его быстро и точно.

*Прямой удар (панч) левой в голову с шагом назад* используется как встречный удар и применяется обычно для того, чтобы остановить атаку противника либо удержать противника на дистанции.

*Прямой удар (панч) левой в голову с шагом назад* используется как встречный удар и применяется обычно для того, чтобы остановить атаку противника либо удержать противника на дистанции.

В фулл-контакте из ударов чаще всего используется фрон-кик, ранхаузкик, сайт-кик, бэк-кик и хук-кик.

**ФРОН-КИК.** Удар начинается с резкого выноса согнутой в колене бьющей ноги в направлении груди и из этого положения выполняется разгибание в коленном суставе. Переход от первой фазы удара ко второй должен быть плавным и быстрым.

**САЙТ – КИК.** При нанесении данного удара стопа должна двигаться к цели по прямой линии с ввинчивающимся движением бедра.

**РАНХАУЗ – КИК.** Для обеспечения движения стопы к цели по дуге при нанесении удара выполняется вынос бедра и колена вперед-вверх с одновременным максимальным захлестом ноги назад. Когда бедро и колено максимально вынесено для удара производится выхлест расслабленной ноги в точку нанесения удара. В конце удара спортсмену необходимо вкрутить бедро и напрячь ногу.

**БЭК-КИК.** Удар наносится пяткой на встречу или на выходе. На встречу удар наносится преимущественно в область печени или солнечного сплетения под вытянутую руку. Для нанесения удара правое (левое) плечо скручивается в левую (правую) сторону, затем раскручивается в левую сторону таз, с одновременным захлестом правой (левой) ноги назад. В момент когда спортсмен оказывается спиной к противнику нога, которой наносится удар, разгибается в сторону противника, при этом колени должны соприкоснуться, тогда удар будет более прямолинейный и узкий, тело прогибается в пояснице.

**ХИЛ-КИК.** Схож в начальной фазе по принципу с предыдущий удар (бэккик). Но в момент разворота нога не выполняет захлет, а делает мах назад, в сторону противника, и по дуге нахлестом доворачивается за счет подачи таза в исходное положение боевой стойки.

## **8. Занятие по методу «Кроссфит»**

Тренировки по методу кроссфит направлены на развитие у бойца таких необходимых ему на ринге качеств как скорость, ловкость, выносливость, взрывная сила. Обычные силовые тренировки в этом вряд ли помогут, да и

огромные мышцы кикбоксеров как правило мало интересуют. Руки кикбоксера должны быть быстрыми, сильными и выносливыми. Для спортсменов, занимающихся этим видом спорта, в кроссфите можно подобрать множество разнообразных комплексов, выполнение которых позволит повысить общую функциональность организма, и быстро улучшить собственные результаты. С помощью круговых тренировок по системе кроссфит кикбоксер может сделать акцент на силовое развитие, повысить выносливость или улучшить скоростно-силовые качества перед предстоящими соревнованиями.

Существует много специализированных упражнений со штангой, резиной, канатом, с собственным весом и другие, из которых тренеры составляют комплексы для кикбоксеров в тот или иной тренировочный период. В отличие от обычных, комплексы для ударников, чаще всего, выполняются во временном промежутке, приближенном ко времени поединка.

- Перепрыгивание барьеров
- Бурпи
- Броски мяча в пол
- Скакалка
- Упражнение на пресс
- Бой с тенью с утяжелителями
- Прыжки из полного приседа
- Прыжки на тумбу
- Бой с тенью
- Двойные прыжки со скакалкой
- Уголок
- Вис на перекладине
- Вольные бои
- Обмен рук и ног
- Отжимания
- Работа на лапах

## **9. Вольные бои**

Задача вольных боев (спаррингов): проверка владения основами техники ударов и применение освоенных приемов в бою; проверка способности оценивать соотношение сильных и слабых бойцов и использовать эту оценку в целях выигрыша; оценка предрасположенности учащихся к занятиям кикбоксингом.

Практические занятия: ведение боя с противником в одной стойке, со сменой стоек. Ведение боя со сменой противников и одновременно двумя противниками.

## **10. Участие в соревнованиях**

Соревнования по общей физической подготовке и отдельным упражнениям по кикбоксингу в разделе «Фулл-контакт», участие в соревнованиях по кикбоксингу учащихся и др. Разбор ошибок после проведенных соревнований и их устранение.

## 11. Итоговое занятие

Выявление соответствия уровня знаний, умений и навыков обучающихся планируемым результатам общеразвивающей программы. Итоговое занятие проводится в форме зачета по изученным элементам кикбоксинга и сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП.

### Контрольно-диагностические средства

Контроль проводится в виде выполнения упражнений-тестов, зачета, сдачи нормативов, участие в соревнованиях по общей физической подготовке, отдельным упражнениям по кикбоксингу.

## 3 Модуль «Лоу-кик»

*Лоу-кик* - то же, что и фулл-контакт, где помимо тех же разрешенных зон поражения противника можно бить голенью по бедрам. Правила соответствуют фулл-контакту. Экипировка боксера: вместо длинных кикбоксерских брюк спортсмен одет в короткие тайские шорты. Защита на голень.

**Цель:** Приобщение детей и подростков к здоровому образу жизни, освоение техники и тактики ведения боя по правилам «Лоу-кик».

### Задачи:

*Образовательные:*

- обучать истории развития кикбоксинга;
- обучать основам здорового образа жизни;
- обучать правилам ведения боя и правилам соревнований в кикбоксинге;
- обучать технику раздела «Лоу-кик»

*Воспитательные:*

- воспитывать потребность к здоровому образу жизни;
- Воспитывать самостоятельность, самоконтроль.

*Развивающие:*

- способствовать физическому развитию и сохранению здоровья;
- Развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции, трудолюбие и настойчивость.

## Ожидаемые результаты

### Предметные результаты

Требования к знаниям и умениям обучающихся

По окончании обучения по данному модулю занимающийся должен знать:

- правила поведения и технику безопасности на занятиях;
- основы здорового образа жизни;
- историю развития кикбоксинга;
- правила ведения боя и в соревнованиях в разделе «Лоу-кик»
- уметь:
- выполнять основные упражнения общей и специальной физической подготовки;

- вести бой по правилам «Лоу-кик».

### Учебно-тематический план модуля «Лоу-кик»

№	Наименование тем	Количество часов		
		Теор	Прак	Всего
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2		2
2	История развития кикбоксинга	1		1
3	Гигиена, режим дня, питание и элементарные приемы закаливания	2		2
4	Оборудование и инвентарь и уход за ними	1		1
5	Правила ведения боя. Правила соревнований	1		1
6	Общая и специальная физическая подготовка	1	11	12
7	Технико-тактическая подготовка	1	10	11
8	Занятие по методу «Кроссфит»		4	4
9	Вольные бои		8	8
10	Участие в соревнованиях		4	4
11	Итоговое занятие	1	1	2
	Итого:	<b>10</b>	<b>38</b>	<b>48</b>

### Содержание деятельности 3 модуля

#### 1. Вводное занятие. Техника безопасности

Знакомство. Требования к занимающимся. Правила внутреннего распорядка, расписание занятий. Соответствие спортивной одежды и обуви тренировочным занятиям. Соблюдение дисциплины в ходе занятий. Участие в занятиях только при хорошем самочувствии. Обязательное выполнение разминки, способствующей разогреванию основных групп мышц. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.п.

#### 2. История развития кикбоксинга

История происхождения и развития кикбоксинга. Появление данного вида спорта в стране, ее распространение. Развитие кикбоксинга в крае, области, городе. Проведение первых международных соревнований и участие в них российских спортсменов.

#### 3. Гигиена, режим дня, питание и элементарные приемы закаливания

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за ногами, кожей, волосами и ногтями; гигиена полости рта. Режим дня его значение. Примерная схема режима дня. Правильное питание. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Значение правил гигиены. Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем.

#### **4.Оборудование, инвентарь – уход за ними**

Зал для кикбоксинга. Татами. Ринг. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках.

Необходимый инвентарь:

Бинты для рук - это первый слой защиты рук. Они фиксируют пальцы и запястье, защищая от вывихов, переломов, ушибов и растяжений. Кроме того, бинты впитывают пот, тем самым сохраняя боксерские перчатки и увеличивая срок их службы. Бинты бывают хлопковые и эластичные, длиной 2,5-4,5 метра.

Боксерские перчатки. Для выхода на ринг и отработки ударов в спарринге вам нужны боксерские перчатки. Они бывают маленького (4-8 унций), среднего (10-14 унций), большого (16-18 унций) размеров. Перчатки бывают как на шнуровке, так и на липучке. При выборе перчаток нужно руководствоваться вашим весом и классом, в котором деретесь. Но в любом случае ваши перчатки должны быть чистыми, не иметь дефектов и плотно облегать обмотанную руку.

Перчатки с открытой ладонью. В некоторых разделах кикбоксинга (Лайт-контакт, Семи-контакт) используют перчатки с открытой ладонью. Размеры перчаток бывают XS, S, M, L, XL. Перчатки на липучке. При выборе перчаток необходимо примерять их на руку, так как посадка руки в них зависит от размера. Но в любом случае ваши перчатки должны быть чистыми, не иметь дефектов и не болтаться на руке.

Капа. Не стоит игнорировать такой доступный элемент защиты, как капа. Она позволит вам защитить язык и зубы. Самая распространенная боксерская капа защищает верхний ряд зубов, но существуют ещё двойные капы, которые защищают как верхний, так и нижний ряд зубов. Капа должна плотно прилегать к зубам и не затруднять дыхание.

Защита для голени. Щитки защищают голени от возможных травм при ударах. Они изготовлены из мягкого материала, не должны содержать твердых элементов и полностью охватывать переднюю поверхность голени, вплоть до подъема стопы. Щитки бывают различных модификаций: закрывают только голень, закрывают голень и подъем стопы.

Футы. Если вы приобрели защиту для голени, не охватывающую подъем стопы, то вам понадобятся футы. Большинство ударов наносятся нижней частью голени, и требуют её защиты. Для этого используются футы, которые защищают всю верхнюю часть стопы вплоть до кончиков пальцев. Так же их используют во время занятий и на соревнованиях в разделах: «Семи-контакт», «Лайт-контакт» и «Фулл-контакт».

Боксерский шлем. Защиту вашей головы от видимых и скрытых повреждений обеспечит боксерский шлем. Существуют различные шлемы, некоторые из них имеют дополнительные элементы для защиты носа и подбородка. При выборе шлема обратите на набивочный материал (его количество), поглощающий удары. Также стоит отказаться от шлема, который будет препятствовать свободному движению головы и сужать поле зрения.

Бандаж для защиты паха. Хотя бандаж неудобен и требует к себе привыкания, он является незаменимой мерой защиты.

Также существуют специальные женские бандажи для защиты паха. Бандажи имеют много модификаций для различных целей.

Женская защита груди. Для женщин существует отдельная защита груди. Удары в грудь для женщин достаточно болезненны и могут привести к серьезным медицинским проблемам, поэтому актуален вопрос о защите груди. Грудной протектор представляет из себя пластиковую накладку, которая прикрепляется к лифу спортивного топа.

Лапы. Боксёрская лапа - один из основных снарядов для тренировок по кикбоксингу, представляющий собой достаточно плотную овальную подушку, которую надевает на руку тренер. Изготавливают её из искусственной или натуральной кожи. В качестве набивки используется пенополиэтилен, что делает этот снаряд с одной стороны лёгким, с другой - достаточно прочным. В центре лапы изображается кружок-мишень. Он необходим для отработки точного удара. Боксёрские лапы бывают прямыми и изогнутыми, длинными и короткими.

#### **5. Правила кикбоксинга. Правила соревнований**

Знакомство с правилами кикбоксинга, их предназначением. Правила соревнований. Способы проведения соревнований, требования, предъявляемые к участникам. Практические занятия: Показ на практике каждого правила в кикбоксинге. Закрепление детьми знаний в парах-показ, оценка и объяснение

#### **6. Общая и специальная физическая подготовка**

Общая физическая подготовка обучающихся кикбоксингу должна быть направлена на достижение крепкого здоровья, гармоничного развития, является базой для успешного овладения материалами обучения. Это определяет и особенности общей физической подготовки. Одна из них – использование самых разнообразных вариантов двигательной активности: общеразвивающие упражнения, спортивные игры, гимнастика и акробатика, плавание, подвижные игры, ходьба на лыжах и т.д. Именно разнообразная двигательная активность дает гармоничное развитие, укрепляет здоровье, создает предпосылки высоких результатов в последующем.

Практические занятия:

Прыжки, бег и метания

Прикладные упражнения.

- упражнения с теннисным мячом
- упражнения со скакалкой.
- упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг).
- упражнения с отягощениями (легкие блины от штанги 2,5-5 кг).
- упражнения на гимнастических снарядах (турниках, брусьях).
- акробатические упражнения (углы, стойки, кувырки, перевороты).
- упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.



### ***Специальная физическая подготовка***

Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке, на лапах, на макиварах.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Боевая стойка кикбоксера:

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

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю, ближнюю дистанции.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука.

Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам одиночными ударами.

Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.

### **7. Техничко-тактическая подготовка**

Техничко-тактическая подготовка Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов уходами и блоками. Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение. Манеры ведения поединка.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с

ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

### ***Технико-тактическая подготовка в разделе «Лоу-кик»***

Лоу-кик выполняется передней или задней ногой из левосторонней стойки. При действии передней до уровня бедра противника поднимается левая нога, если атакующей выбрана задняя нога – то поднимается правая нога. В момент атаки туловище отводят назад, сохраняя равновесие и защищаясь от встречных ударов. Руки все время находятся в положении защиты. После разворота корпуса и выпада бьющая конечность возвращается в исходное положение.

Техника исполнения лоу-кика (левая, правая нога):

- Исходное положение – боевая стойка.
- Перенос массы тела на правую ногу.
- Поднимается согнутая в колене нога.
- Голень поджимается к бедру, стопа отводится вниз.
- Левая стопа поднимается на уровень правого колена.
- Поворачивается корпус вместе с поднятой ногой, выносятся колено.
- Резко разгибается бьющая нога, наносится удар.

### **8. Занятие по методу «Кроссфит»**

Тренировки по методу кроссфит направлены на развитие у бойца таких необходимых ему на ринге качеств как скорость, ловкость, выносливость, взрывная сила. Обычные силовые тренировки в этом вряд ли помогут, да и огромные мышцы кикбоксеров как правило мало интересуют. Руки кикбоксера должны быть быстрыми, сильными и выносливыми. Для спортсменов, занимающихся этим видом спорта, в кроссфите можно подобрать множество разнообразных комплексов, выполнение которых позволит повысить общую функциональность организма, и быстро улучшить собственные результаты. С помощью круговых тренировок по системе кроссфит кикбоксер может сделать акцент на силовое развитие, повысить выносливость или улучшить скоростно-силовые качества перед предстоящими соревнованиями.

Существует много специализированных упражнений со штангой, резиной, канатом, с собственным весом и другие, из которых тренеры составляют комплексы для кикбоксеров в тот или иной тренировочный период. В отличие от обычных, комплексы для ударников, чаще всего, выполняются во временном промежутке, приближенном ко времени поединка.

- Перепрыгивание барьеров
- Бурпи
- Броски мяча в пол
- Скакалка
- Упражнение на пресс
- Бой с тенью с утяжелителями
- Прыжки из полного приседа
- Прыжки на тумбу

- Бой с тенью
- Двойные прыжки со скакалкой
- Уголок
- Вис на перекладине
- Вольные бои
- Обмен рук и ног
- Отжимания
- Работа на лапах

## **9. Спарринги**

Задача вольных боев (спаррингов): проверка владения основами техники ударов и применение освоенных приемов в бою; проверка способности оценивать соотношение сильных и слабых бойцов и использовать эту оценку в целях выигрыша; оценка предрасположенности учащихся к занятиям кикбоксингом.

Практические занятия: ведение боя с противником в одной стойке, со сменой стоек. Ведение боя со сменой противников и одновременно двумя противниками.

## **10. Участие в соревнованиях**

Соревнования по общей физической подготовке и отдельным упражнениям по кикбоксингу в разделе «Лоу-кик», участие в соревнованиях по кикбоксингу учащихся и др. Разбор ошибок после проведенных соревнований и их устранение.

## **11. Итоговое занятие**

Выявление соответствия уровня знаний, умений и навыков обучающихся планируемым результатам общеразвивающей программы. Итоговое занятие проводится в форме зачета по изученным элементам кикбоксинга и сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП.

## **Контрольно-диагностические средства**

Контроль проводится в виде выполнения упражнений-тестов, зачета, сдачи нормативов, участие в соревнованиях по общей физической подготовке, отдельным упражнениям по кикбоксингу.

# **IV. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

## **Методическое обеспечение**

Перечень учебно-методических материалов

### I. Нормативные документы

1. Инструкции по технике безопасности детей при проведении занятий в спортивном зале.
2. Учебная программа для учреждений дополнительного образования.

### II. Методики обучения

1. Структура и содержание занятия.
2. Методики обучения

### III. Конспекты занятий

- Планы-конспекты учебных занятий.
- План-конспект итогового занятия.

#### IV. Диагностический материал:

1. Контрольные нормативы по ОФП и СФП
2. Анкета «Как я использую свое время»;
3. Методика «Репка» (разработана преподавателями кафедры общей педагогики РГПУ им. А.И. Герцена);
4. Методика выявления коммуникативных склонностей учащихся (на основе материалов Р.В. Овчаровой);
5. Методика изучения социализированности (социальной адаптированности, активности, автономности, нравственной воспитанности) личности подростка М.И. Рожкова;
6. Анкета для родителей.

#### V. Рекламно-информационная продукция

1. Объявления.
2. Визитки.

#### **Дидактическое обеспечение**

- учебные пособия для учеников, наглядный материал.
- учебные пособия для педагога.
- видеоматериалы
- обучающий видеокурс по кикбоксингу.

#### **Материально-техническое обеспечение**

Спортивный зал, оборудованный гимнастическими скамейками, татами и матами.

#### **Оборудование:**

- экипировка (бинты для рук, шлемы, перчатки с открытой ладонью, футы, боксерские перчатки, щитки);
- боксерские лапы и макивары;
- гантели, набивные мячи.

## **V. ЛИТЕРАТУРА**

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. – М.:ФиС 2017.
2. Бук Виктор. Здоровье нации. – Тюмень, 2007.
3. Видякин М.В. Начинаящему учителю физкультуры. - Волгоград: Учитель, 2014.
4. Головихин Е.В. Программа по кикбоксингу //Ульяновск, 2017.
5. Готовцев П.И., Дубровский В.И Самоконтроль при занятиях физической культурой. – М.: ФиС, 2014.
6. Галочкин Г.П., Ефремов А.К., Санников В.А. Тактическая подготовка спортсменов в единоборствах: Учеб. пособ. – Воронеж, 2018.
7. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: 2016.
8. Еганов В.А. Тест выявления индивидуальных особенностей кикбоксера /Методические рекомендации для спортсменов и тренеров по кикбоксингу. –Челябинск: УралГАФК. – 2018.

9. Коровин С.С., Тиссен П.П., Мишнаевский Н.В. Дидактические основы физического образования. - Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2017г.
10. Клещев В.В. Формирование индивидуально-типовых манер ведения боя в кикбоксинге. –М.: , 2018.
11. Клещев В.Н. Киксобоксинг. – М.: Академический проект, 2016.
12. Перрека, Джорджио Кикбоксинг. Подготовка - Технические приемы - Поединок / Джорджио Перрека , Даниэле Малори. - М.: Астрель, АСТ, 2017.
13. Рубайлов В.Ю., Травников А.И. Кикбоксинг для начинающих. - Ростов-на Дону, изд. АСТ «Астрель», 2015.
14. Ширяев А.Г.: Бокс и кикбоксинг. - М.: Академия, 2017

**Календарно-тематический план общеразвивающей программы  
«Кикбоксинг»**

№ зан.	дата	Тема занятия	Кол-во часов
<b>1 модуль «Легкие разделы Кикбоксинга»</b>			
1		Вводное занятие. Техника безопасности.	2
2		ОФП. СФП. Правила раздела “семи-контакт”, “лайт-контакт”. Оборудование и инвентарь.	2
3		ОФП. Изучение базовых стоек кикбоксера. Передвижение в стойке кикбоксера. Боевые дистанции. Приёмы защиты на месте и в движении	2
4		ОФП. СФП. История развития кикбоксинга.	2
5		ОФП. Обучение ударам руками на месте и в движении. Бой с тенью руками	2
6		ОФП. Гигиена. Основы закаливания	2
7		ОФП. Обучение ударами ногами	2
8		ОФП.СФП. Обучение приёмам защиты от ног на месте и в перемещении	2
9		ОФП. Круговой метод занятия (кроссфит).	2
10		ОФП. Режим дня. Питание.	2
11		ОФП. Челночные движения в стойке. Бой с тенью руками и ногами. Техника ударов ногами через перекладину.	2
12		ОФП.СФП. Трёх ударные комбинации в связке руки + ноги для “семи-контакт”	2
13		ОФП. Комбинации ударов рук и ног	2
14		ОФП.СФП. Ударные комбинации руки + ноги для раздела “лайт-контакт”	2
15		СФП. Вольные бои. Условный бой по зданию Подвижные игры.	2
16		ОФП. Челночные движения в стойке. Бой с тенью руками и ногами. Техника ударов ногами через перекладину.	2
17		ОФП. СФП. Комбинации ударов рук и ног	2
18		ОФП. Отработка боксерских комбинаций	2
19		ОФП.СФП. Отработка ударов ногами в разделе “семи-контакт”, “лайт-контакт”	2
20		ОФП. СФП. Круговой метод занятия (кроссфит).	2
21		ОФП. Челночные движения в стойке. Бой с тенью руками и ногами. Техника ударов ногами через перекладину.	2
22		ОФП. Ударные комбинации руки + ноги	2

23		ОФП.СФП. Вольные бои. Условный бой по зданию. Подвижные игры.	2
24		Итоговое занятие	2
		Итого	48

## 2 модуль «Фулл-контакт»

1		Вводное занятие. Техника безопасности.	2
2		ОФП. СФП. Правила раздела “Фулл-контакт”. Оборудование и инвентарь.	2
3		ОФП. Передвижение в стойке кикбоксера. Боевые дистанции. Приёмы защиты на месте и в движении	2
4		ОФП. СФП. Бой с тенью руками и ногами. Ударные комбинации руками	2
5		ОФП. Обучение блокам, защитным действиям, контрударам.	2
6		ОФП. Челночные движения в стойке. Техника ударов ногами через перекладину.	2
7		ОФП. Гигиена. Основы закаливания	2
8		ОФП.СФП. Круговой метод занятия (кроссфит).	2
9		ОФП. Трёх ударные серии для “фулл-контакта”	2
10		ОФП. Бой с тенью со сменой темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.	2
11		ОФП. Вольный бой. Условный бой по зданию. Подвижные игры.	2
12		ОФП.СФП. Изучение ведения боя руками и ногами на разных дистанциях (близкая, средняя, дальняя)	2
13		ОФП. Режим дня. Питание.	2
14		ОФП.СФП. Трёх ударные комбинации в связке руки + ноги для “фулл-контакт”	2
15		СФП. Ударные комбинации руки + ноги	2
16		ОФП.СФП. Круговой метод занятия (кроссфит).	2
17		ОФП. Челночные движения в стойке. Бой с тенью руками и ногами. Техника ударов ногами через перекладину	2
18		ОФП. Ударные комбинации руки + ноги	2
19		ОФП.СФП. Отработка боксерских комбинаций. Смена стойки.	2
20		ОФП. Отработка защитных действий от ног: подставка, отбив, смена дистанций, смена направления челночные движения	2

21		ОФП.СФП. Челночные движения в стойке. Бой с тенью руками и ногами. Техника ударов ногами через перекладину	2
22		ОФП. Трёх ударные комбинации в связке руки + ноги для “фулл-контакт”	2
23		ОФП.СФП. Вольный бой. Условный бой по зданию. Подвижные игры.	2
24		Итоговое занятие	2
		Итого	48

### 3 модуль «Лоу-кик»

1		Вводное занятие. Техника безопасности.	2
2		ОФП. СФП. Оборудование инвентарь	2
3		ОФП. История кикбоксинга. Правила раздела “Лоу-кик”	2
4		ОФП. СФП. Бой с тенью руками и ногами. Ударные комбинации руками	2
5		ОФП. Передвижение в стойке кикбоксера. Боевые дистанции. Приёмы защиты на месте и в движении + контрудары.	2
6		ОФП. Челночные движения в стойке. Техника ударов ногами через перекладину	2
7		ОФП. Гигиена. Основы закаливания	2
8		ОФП.СФП. Трёх ударные серии для “лоу-кик”	2
9		ОФП. Отработка комбинации руками + ногами	2
10		ОФП. Отработка защиты от техники ударов ногами “лоу-кик”	2
11		ОФП. Круговой метод занятия (кроссфит).	2
12		ОФП.СФП. Вольный бой. Условный бой по зданию. Подвижные игры.	2
13		ОФП. Режим дня. Питание	2
14		ОФП.СФП. Челночные движения в стойке. Бой с тенью руками и ногами. Техника ударов ногами через перекладину	2
15		СФП. Трёх ударные комбинации в связке руки + ноги для “лоу-кик”	2
16		ОФП.СФП. Отработка боксерских комбинаций. Смена стойки.	2
17		ОФП. Бой с тенью со сменой темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.	2
18		ОФП. Ведение боя руками и ногами на разных дистанциях (близкая, средняя, дальняя), со сменой стойки, со сменой направления.	2
19		ОФП.СФП. Ударные комбинации руки + ноги	2



20		ОФП. Трёх ударные комбинации в связке руки + ноги для “лоу-кик”	2
21		ОФП.СФП. Круговой метод занятия (кроссфит).	2
22		ОФП. Челночные движения в стойке. Бой с тенью руками и ногами. Техника ударов ногами через перекладину	2
23		ОФП.СФП. Вольный бой. Условный бой по зданию. Подвижные игры.	2
24		Итоговое занятие	2
		Итого	48