Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дворец пионеров и школьников им. Н.К. Крупской г. Челябинска»

РЕКОМЕНДОВАНО
Экспертным советом
МАУДО «ДПШ»
Протокол № 3 от 17.04.2026

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО «ДПШ»
Ю.В. Смирнова
Приказ № 275 от 20.04.2026

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Кикбоксинг»

Направленность Программы: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации Программы: 1 год
Количество часов по Программе: 222 часа
Год разработки программы: 2023

Автор-составитель:
Чеченев Алексей Юрьевич,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Челябинск, 2026 г.

Оглавление

Раздел 1. Пояснительная записка	3
Раздел 2. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Кикбоксинг»	10
Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Кикбоксинг»	10
Учебный план образовательного модуля «Кикбоксинг. Основы»	10
Содержание учебного плана образовательного модуля «Кикбоксинг. Основы»	14
Учебный план образовательного модуля «Кикбоксинг. База»	29
Содержание учебного плана образовательного модуля «Кикбоксинг. База»	32
Учебный план образовательного модуля «Кикбоксинг. Интенсив»	45
Содержание учебного плана образовательного модуля «Кикбоксинг. Интенсив»	48
Раздел 3. Воспитательная деятельность	61
Раздел 4. Формы аттестации и оценочные материалы	66
Раздел 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Кикбоксинг»	74
Раздел 6. Методическая часть дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Кикбоксинг»	77
Приложения	80
Приложение 1. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Кикбоксинг»	80
Приложение 2. Карточка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Кикбоксинг»	81

Раздел 1. Пояснительная записка

Перечень нормативно-правовых актов

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 25.12.2023 №685-ФЗ).
2. Федеральный закон от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (ред. от 28.04.2023).
3. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».
4. Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
5. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации» (ред. от 01.07.2025).
6. Распоряжение Правительства РФ от 17.08.2024 №2233-р «Об утверждении Стратегии развития молодежной политики в период до 2030 года».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изм. и доп. от 21.04.2023).
9. Приказ Минобрнауки России №882, Минпросвещения России №391 от 05.08.2020 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ») (ред. от 22.02.2023).
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
12. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

13. Методические рекомендации по проектированию общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобранауки России совместно с ГАОУ ВО «МГПУ», ФГАУ «ФИРО» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование» (письмо Минобрнауки России №09-3242 от 18.11.2015).

14. Закон Челябинской области от 30.08.2013 №515-ЗО «Об образовании в Челябинской области» (ред. от 29.01.2024).

15. Локальные акты МАУДО «ДПШ».

Законодательные акты в области физической культуры и спорта:

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ.

2. Распоряжение Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. №3894-р) «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (ред. от 15.02.2025)

3. Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» (ред.29.04.2023).

Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения Программы: базовый.

Актуальность Программы

Среди приоритетных направлений государственной политики вопросы создания здоровьесберегающего пространства, материально-технической базы спорта, доступности и значимости физической культуры и спорта как важного фактора для решения многих социальных и экономических задач. Обуславливают такие решения комплексом проблем: ухудшение здоровья населения, слабое физическое развитие, низкая физическая подготовленность, отсутствие устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни, различные асоциальные проявления. Отсюда вытекает острая необходимость в организации занятий в области физической культуры и спорта.

Занятия кикбоксингом у обучающихся развивают координацию, силу, гибкость, выносливость, улучшают состояние кровеносной и дыхательной систем организма, правильно влияют на обмен веществ. Кикбоксинг формирует волевые качества и самодисциплину у юных спортсменов, способствует повышению скорости принятия решения, что может пригодиться в разных жизненных ситуациях. Современный кикбоксинг — это техничный, «вдумчивый» вид единоборств, главной особенностью которого является возможность выбора дисциплины в зависимости от индивидуальных способностей обучающегося. Это открывает универсальные возможности для его профессионально-личностного роста.

Через приобщение к занятиям кикбоксингом решаются вопросы формирования мотивации подрастающего поколения к ведению здорового образа жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом. В этом состоит *актуальность* Программы.

Воспитательный потенциал Программы

Физическая культура и спорт являются незаменимым комплексным средством позитивного педагогического воздействия как на физическую, так и на интеллектуальную, нравственную и другие стороны личности. Организационные особенности и эмоциональная насыщенность учебно-тренировочной и соревновательной деятельности способствуют развитию у подрастающего поколения значимых мотивационно-ценностных, морально-волевых и поведенческих качеств, оптимальной самооценки, способностей устанавливать конструктивные взаимоотношения с окружающими, что находит отражение в личностных и метапредметных результатах Программы.

Включение в Программу тестирования ВФСК «ГТО», подготовка к которому предусматривает единство теоретической и физической подготовленности обучающихся, преследует решение и воспитательных задач, в том числе патриотических, направленных на формирование целеустремленной личности обучающегося, практикующей здоровый образ жизни.

В Программу включены следующие компоненты:

1. Институциональный компонент «Мой Дворец» (2 часа), который предполагает знакомство обучающихся с историей МАУДО «ДПШ», спортивного объединения, участие в традиционных мероприятиях.

2. Профориентационный компонент «Мой выбор» (2 часа), в рамках которого обучающиеся знакомятся с особенностями профессии «спортсмен», с перспективами и возможностью дальнейшего профессионального пути.

Структура Программы

Программа состоит из трех образовательных модулей, каждый из которых предполагает конкретные результаты:

1. Модуль «Кикбоксинг. Основы». Содержание модуля направлено на знакомство обучающихся с историей, правилами, основными элементами кикбоксинга. Закладывается большая двигательная база и выявляется типологическая предрасположенность обучающихся к специализированной спортивной деятельности, что позволяет правильно выбрать свой вектор развития с опорой на ярко выраженные личные качества.

2. Модуль «Кикбоксинг. База». Обучающиеся получают комплексную физическую подготовку; осваивают новые элементы техники и тактики, учатся применять их в зависимости от разных условий в соревновательной практике; овладевают элементарными приемами судейства.

3. Модуль «Кикбоксинг. Интенсив». Содержание модуля направлено на повышение уровня владения технико-тактическими приемами кикбоксинга, достижение высшего личного спортивного результата.

Отличительные особенности Программы

К отличительным особенностям программы можно отнести следующие:

1. Цикличность распределения программного материала. Реализация Программы осуществляется на спортивно-оздоровительном этапе, что не предполагает участие обучающихся в спорте высших достижений. В итоге, отсутствует необходимость выводить обучающихся на пики физической готовности в определенные периоды тренировок, и акцент сделан на регулярность применения общеразвивающих нагрузок, равномерность распределения специфической

двигательной активности. В годичном периоде выделены три макроцикла/раздела учебно-тренировочной деятельности: подготовительный, тренировочный и заключительный.

2. Система оценочных и контрольно-измерительных материалов. Средством оценки уровня физической подготовленности обучающихся выступает Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).

3. Построение программного материала на основе принципов комплексности, вариативности, цикличности:

– комплексность предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития обучающихся (теоретической, общей и специальной физической, технико-тактической подготовки, воспитательной работы, медико-педагогического контроля);

– вариативность предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок;

– цикличность предусматривают возможность проходить повторное обучение обучающимися, изъявившими желание продолжать занятия без перехода на следующие этапы спортивной подготовки.

Адресат Программы: обучающиеся в возрасте 7-18 лет.

Программа предусматривает обучение обучающихся, изъявивших желание заниматься кикбоксингом и имеющих медицинский допуск к занятиям (предъявившие справку от терапевта или прошедшие ежегодный медицинский осмотр в рамках медико-педагогического контроля в физкультурном диспансере).

Оптимальный количественный состав группы – 12-15 человек.

Младший школьный возраст (7-11 лет).

Характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата. Длина тела увеличивается в этот период больше, чем масса. Завершается развитие костного скелета. Суставы подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество костной ткани. Усиленно развивается и укрепляется мышечная система. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность. Естественной является потребность в высокой двигательной активности. Период оптимален для развития физических качеств: скорости, координации, выносливости при циклических нагрузках Ведущая деятельность: учебная в сочетании с игровой (в процессе обучения) деятельностью.

Средний школьный возраст (12-15 лет)

Характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела, главным образом за счет удлинения ног. Позвоночный столб очень подвижен. Быстрыми темпами развивается мышечная система. Это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. Улучшаются координационные, силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости. Происходят значительные изменения в психике: характерны высокая эмоциональность, обостренный интерес к собственным возможностям, появление так называемого

чувства взрослости. Ведущая деятельность: социально одобряемая и социально признаваемая.

Старший школьный возраст (16-18 лет)

Характеризуется относительно спокойным и равномерным протеканием процессов роста и развития. Замедляется рост тела, возрастает масса тела. Почти заканчивается процесс окостенения большей части скелета. Интенсивно развивается грудная клетка, особенно у юношей. Скелет способен выдержать значительные нагрузки. Наблюдается асимметрия в силе мышц правой и левой половины тела. Заканчивается формирование познавательной сферы. Повышается способность понимать структуру движений, точно воспроизводить и дифференцировать отдельные (силовые, временные и пространственные) движения, осуществлять двигательные действия в целом. Возраст характеризуется осознанием своего внутреннего мира, поиском перспектив жизненного пути, развитием чувства ответственности, стремлением владеть собой, обогащением эмоциональной сферы. Ведущая деятельность: учебно-профессиональная.

Цель и задачи Программы

Цель Программы: вовлечение обучающихся в систему регулярных занятий избранным видом спорта, предполагающую изучение основ физической, технической и тактической подготовки в различных дисциплинах кикбоксинга.

Задачи Программы:

Личностные:

- развивать ценностное отношение к здоровому образу жизни как основанию жизненной и социальной успешности;
- способствовать укреплению физического и психического здоровья, развивая функциональные возможности организма;
- развивать эмоционально-волевую сферу через воспитание дисциплинированности, самостоятельности, настойчивости, выдержки, организованности, инициативности.

Метапредметные:

- развивать навыки социального поведения;
- развивать навыки постановки цели, планирования и осуществления деятельности по ее достижению, коррекции своих действий в изменяющейся ситуации;
- развивать навыки поиска и работы с информацией.

Предметные:

- познакомить обучающихся с дисциплинами кикбоксинга, историей, правилами и особенностями вида спорта;
- обучить базовым элементам техники и тактики кикбоксинга;
- развивать у обучающихся физические качества: силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость.

Планируемые результаты освоения Программы

Личностные:

- проявление ценностного отношения к здоровому образу жизни как основанию жизненной и социальной успешности;

- укрепление физического и психического здоровья;
- проявление эмоционально-волевых качеств: дисциплинированность, самостоятельность, настойчивость, выдержка, организованность, инициативность.

Метапредметные:

- проявление навыков социального поведения;
- проявление навыков постановки цели, планирования и осуществления деятельности по ее достижению, коррекции своих действий в изменяющейся ситуации;
- развитие навыки поиска и работы с информацией.

Предметные:

Образовательный модуль «Кикбоксинг. Основы»

Обучающиеся знают:

- историю, базовые правила вида спорта.

Обучающиеся умеют:

- соблюдать правила техники безопасности;
- демонстрировать комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке;
- выполнять технические элементы: боевая учебная стойка; переносы веса с ноги на ногу; основные передвижения шагом; основные прямые удары; основная пассивная защита от ударов; основные ответные контрудары;
- применять тактические действия: подготовительные действия, ведение боя на различных дистанциях;
- применять базовые элементы техники и тактики кикбоксинга в процессе спортивной практики/участия в соревнованиях;
- выполнять тестовые упражнения ВФСК «ГТО».

Образовательный модуль «Кикбоксинг. База»

Обучающиеся знают:

- терминологию приемов и их описание; правила судейства;
- значение самоконтроля для спортсмена.

Обучающиеся умеют:

- выполнять технические элементы: боевые стойки для различных дистанций боя; переносы веса с ноги на ногу и прыжки; основные передвижения скоком; основные фланговые удары; основные приемы активной защиты от ударов; основные встречные контрудары;
- применять тактические действия: подготовительные действия, ведение боя на различных дистанциях; различные манеру и стиль боя;
- применять базовые элементы техники и тактики кикбоксинга в процессе спортивной практики/участия в соревнованиях;
- выполнять тестовые упражнения ВФСК «ГТО».

Образовательный модуль «Кикбоксинг. Интенсив»

Обучающиеся знают:

- гигиенические основы режима труда и отдыха спортсменов;
- терминологию приемов, их описание и сравнение.

Обучающиеся умеют:

- выполнять технические элементы: боевые стойки для различных дисциплин кикбоксинга; основные передвижения в различных направлениях; основные комбинации ударов; основные смешанные приемы защиты от ударов; основные комбинации контратак;
- применять тактические действия: подготовительные действия, ведение боя на различных дистанциях; различные манеру и стиль боя; тактику боя против соперников различных по стилю и антропометрическим данным;
- применять базовые элементы техники и тактики кикбоксинга в процессе спортивной практики/участия в соревнованиях;
- выполнять тестовые упражнения ВФСК «ГТО».

Объем Программы: 666 часов.

Образовательный модуль «Кикбоксинг. Основы»: 222 часа.

Образовательный модуль «Кикбоксинг. База»: 222 часа.

Образовательный модуль «Кикбоксинг. Интенсив»: 222 часа.

Срок освоения Программы: 1 год.

Форма обучения: очная. Программа может быть реализована с использованием дистанционных технологий.

Виды занятий: теоретические, практические учебные занятия с группой.

Формы контроля:

- текущий контроль – педагогическое наблюдение, тестирование;
- промежуточная аттестация – экспертная оценка.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Раздел 2. Содержание Программы

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Кикбоксинг»

Предмет: кикбоксинг

№ п/п	Наименование образовательного модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Кикбоксинг. Основы	222	15	207
2.	Кикбоксинг. База	222	6	216
3.	Кикбоксинг. Интенсив	222	6	216
	Итого:	666	27	639

Учебный план образовательного модуля «Кикбоксинг. Основы»

Предмет: кикбоксинг

№ п/п	Название разделов и тем	Общее количество часов	Из них:		Формы аттестации, контроля
			Теория	Практика	
1	**Подготовительный раздел**	**24**	**6**	**18**	
1.1	Введение в образовательную программу	2	2		
1.2	Основы безопасности жизнедеятельности	1	1		
1.3	Спорт наш друг	1	1		
1.4	Мой Дворец	2	2		
1.5	Строевые упражнения	2		2	
1.6	Специальные подготовительные (подводящие) упражнения	8		8	
1.7	Общеразвивающие упражнения без предметов	4		4	
1.8	Общеразвивающие упражнения с предметами	2		2	
1.9	Входной контроль (текущая аттестация)	2		2	Текущий контроль/тестирование (уровень физической подготовленности)
2	**1й тренировочный цикл**	**47**	**3**	**44**	
2.1	Красота внутри нас	1	1		
2.2	Умей правильно дышать	1	1		
2.3	Позвоночник – ключ к здоровью	1	1		
2.4	Строевые упражнения	4		4	
2.5	Специальные упражнения для развития физических качеств	8		8	
2.6	Спортивные игры	4		4	
2.7	Техническая подготовка: стойки	2		2	

2.8	Техническая подготовка: переносы веса с ноги на ногу	2		2	
2.9	Техническая подготовка: передвижения	2		2	
2.10	Техническая подготовка: удары	2		2	
2.11	Техническая подготовка: защиты от ударов	1		1	
2.12	Техническая подготовка: контрудары	1		1	
2.13	Тактическая подготовка: подготовительные действия	1		1	
2.14	Тактика боя на дистанциях	1		1	
2.15	Тактическая подготовка: манера и стиль боя	1		1	
2.16	Тактика боя против соперников различных по стилю	1		1	
2.17	Тактика боя против соперников различных по антропометрическим данным	1		1	
2.18	Стратегия и тактика соревнований	1		1	
2.19	Тренировочные бои, спарринговая практика, участие в соревнованиях	4		4	
2.20	Специальные подготовительные (подводящие) упражнения	8		8	Текущий контроль /педагогическое наблюдение (уровень технико-тактической подготовленности)
3	**2й тренировочный цикл**	**55**	**3**	**52**	
3.1	Слушай свое сердце	1	1		
3.2	Полезно и вкусно	1	1		
3.3	Умей держать себя в руках	1	1		
3.4	Легкая атлетика	4		4	
3.5	Подвижные игры и эстафеты	4		4	
3.6	Восстановительные упражнения	4		4	
3.7	Спортивно-вспомогательные упражнения	4		4	
3.8	Специальные упражнения для развития физических качеств	8		8	
3.9	Техническая подготовка: стойки	2		2	
3.10	Техническая подготовка: переносы веса с ноги на ногу	2		2	
3.11	Техническая подготовка: передвижения	2		2	
3.12	Техническая подготовка: удары	2		2	
3.13	Техническая подготовка: защиты от ударов	2		2	

3.14	Техническая подготовка: контрудары	2		2	
3.15	Тактическая подготовка: подготовительные действия	2		2	
3.16	Тактика боя на дистанциях	2		2	
3.17	Тактическая подготовка: манера и стиль боя	2		2	
3.18	Тактика боя против соперников различных по стилю	2		2	
3.19	Тактика боя против соперников различных по антропометрическим данным	2		2	
3.20	Тренировочные бои, спарринговая практика, участие в соревнованиях	6		6	
4	**3й тренировочный цикл**	**46**	**3**	**43**	
4.1	Прочь усталость!	1	1		
4.2	Терпение и труд все перетрут	1	1		
4.3	Торопись на доброе дело	1	1		
4.4	Общеразвивающие упражнения без предметов	4		4	
4.5	Легкая атлетика	4		4	
4.6	Подвижные игры и эстафеты	4		4	
4.7	Специальные подготовительные (подводящие) упражнения	8		8	
4.8	Техническая подготовка: стойки	1		1	
4.9	Техническая подготовка: переносы веса с ноги на ногу	1		1	
4.10	Техническая подготовка: передвижения	1		1	
4.11	Техническая подготовка: удары	1		1	
4.12	Техническая подготовка: защиты от ударов	1		1	
4.13	Техническая подготовка: контрудары	1		1	
4.14	Тактическая подготовка: подготовительные действия	1		1	
4.15	Тактика боя на дистанциях	1		1	
4.16	Тактическая подготовка: манера и стиль боя	1		1	
4.17	Тактика боя против соперников различных по стилю	1		1	
4.18	Тактика боя против соперников различных по антропометрическим данным	1		1	
4.19	Стратегия и тактика соревнований	1		1	
4.20	Условные бои кикбоксинга	3		3	

4.21	Тренировочные бои, спарринговая практика, участие в соревнованиях	8		8	Текущий контроль (педагогическое наблюдение (уровень технико-тактической подготовленности)
5	**4й тренировочный цикл**	**31**		**31**	
5.1	Общеразвивающие упражнения с предметами	6		6	
5.2	Специальные упражнения для развития физических качеств	8		8	
5.3	Тренировочные бои, спарринговая практика, участие в соревнованиях	5		5	
5.4	Техническая подготовка: стойки	1		1	
5.5	Техническая подготовка: переносы веса с ноги на ногу	1		1	
5.6	Техническая подготовка: передвижения	1		1	
5.7	Техническая подготовка: удары	1		1	
5.8	Техническая подготовка: защиты от ударов	1		1	
5.9	Техническая подготовка: контрудары	1		1	
5.10	Тактическая подготовка: подготовительные действия	1		1	
5.11	Тактика боя на дистанциях	1		1	
5.12	Тактическая подготовка: манера и стиль боя	1		1	
5.13	Тактика боя против соперников различных по стилю	1		1	
5.14	Тактика боя против соперников различных по антропометрическим данным	1		1	
5.15	Стратегия и тактика соревнований	1		1	
6	**Заключительный цикл**	**19**		**19**	
6.1	Специальные упражнения для развития физических качеств	3		3	
6.2	Спортивные игры	3		3	
6.3	Восстановительные упражнения	3		3	
6.4	Специальные подготовительные (подводящие) упражнения	3		3	Текущий контроль/тестирование (уровень физической подготовленности)
6.5	Спарринговая практика, участие в соревнованиях	3		3	
6.6	Промежуточная аттестация	4		4	Промежуточная аттестация (экспертная оценка)

	Итого часов:	222	15	207	

Содержание учебного плана образовательного модуля «Кикбоксинг. Основы»

1. Подготовительный цикл (24 часа)

1.1 Введение в образовательную программу (2 часа)

Теория (2 часа). Знакомство с правилами спортивных единоборств, виды единоборств, основные элементы единоборств (специально-подготовительные упражнения, страховка, захваты, стойка, передвижения).

1.2 Основы безопасности жизнедеятельности (1 час)

Теория (1 час). Изучение действий в экстремальных ситуациях и правила поведения в быту. Незнакомец; по дороге в школу и обратно; сюрпризы улицы; дорога – зона повышенной опасности; правила дорожного движения; опасные игрушки; домашняя "химия"; спички - не игрушка; домашние животные.

1.3 Спорт наш друг (1 час)

Теория (1 час). Основные понятия о физической культуре и спорте. Выдающиеся личности в истории спорта и современности. Польза занятий физической культурой и спортом.

1.4 Мой дворец (2 часа)

Теория (2 часа). Знакомство с историей и традициями МАУДО «ДПШ», спортивного объединения «Каскад».

1.5 Строевые упражнения (2 часа)

Практика (2 часа). Общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте и в движении. Повороты на месте и в движении. Способы перестроения на месте ив движении. Остановка во время движения строя шагом и бегом. Изменение скорости движения. Упражнения с взаимодействием партнеров в строю.

1.5 Специальные подготовительные (подводящие) упражнения(8 часов)

Практика (8 часов). Упражнения двигательно-координационной направленности, включающие элементы соревновательной деятельности и действий в кикбоксинге. Упражнения на укрепление мышц нижней челюсти, упражнения по надуванию резиновых камер для развития дыхательных мышц, разнообразные упражнения для правильной постановки кулака (ступни) на цель, легкая набивка ударных поверхностей с бинтовкой и без, по насыпным снарядам с различной плотностью. Упражнения в самостраховке и страховке партнеров при падении на ковер: грудью, спиной, боком, в кувырке через плечо, через голову, через партнера, через предметы, при толчке, сваливании, скручивании, рывке. Прыжки на скакалке с ускорениями и с отягощениями. Упражнения с предметами и без (удары по подброшенному мячу и др.). Упражнения на снижение отрицательных реакций на сохранения равновесия. Имитационные упражнения отдельных расчлененных элементов приема (броска, удара, защиты) с предметами (чучело, мешок), с партнером и без партнера (на точность и быстроту). Имитационные упражнения целостных двигательных действий (быстрые передвижения по площадке, быстрый вход и выход из атаки, уклоны от брошенного волана и др.). Специальные подготовительные упражнения силового характера: прыжки, запрыгивания на

возвышение, броски медицинбола, рывки тугой резины. Специальные игры и эстафеты: дебюты (начало атаки или защиты из различных исходных положений); атакующие захваты, захват территории, скоростное набрасывание, скоростные удары и др. Упражнения с переключением на иную форму движений на другой вид двигательной деятельности.

1.6 Общеразвивающие упражнения без предметов (4 часа)

Практика (4 часа). Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения для рук, туловища и ног.

1.7 Общеразвивающие упражнения с предметами (2 часа)

Практика (2 часа). Упражнения со скакалкой: прыжки на месте, в движении. Упражнения с гимнастической палкой (поясом): наклоны, повороты, маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку; подбрасывания и ловля палок; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением). Упражнения с теннисным мячом: броски и ловля различными способами, метание мяча в цель. Упражнения с набивным мячом: сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетания движений руками с движениями туловищем, маховые движения; броски и ловля мяча различными способами; эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед и назад). Упражнения с отягощениями (амортизаторами), с гантелями.

1.8 Входной контроль (текущая аттестация)(2 часа)

Практика (2 часа). Участие обучающихся в Осеннем фестивале ВФСК «Готов к труду и обороне», в спортивно-массовых мероприятиях и (или) учебно-тренировочных схватках с целью определить начальный уровень физической и технико-тактической подготовленности обучающихся.

2. 1й тренировочный цикл (47 часов)

2.1 Красота внутри нас (1 час)

Теория (1 час). Понятие об эстетике. Ее связь с различными сторонами культуры. Опрятность и внешний вид юных спортсменов. Этика и культура речи. Личная гигиена. Влияние естественных природных факторов (солнце, воздух, вода) на организм человека. Понятие о режиме дня и режиме питания. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к личному спортивному инвентарю.

2.2 Умей правильно дышать (1 час)

Теория (1 час). Роль дыхания для жизни человека. Значения дыхания при занятиях физической культурой. Виды дыхания при выполнении физических упражнений.

2.3 Позвоночник – ключ к здоровью (1 час)

Теория (1 час). Значение правильной осанки в развитии молодого организма. Факторы, оказывающие влияние на искривление позвоночника. Методы терапии, позволяющие бороться со сколиозом. Профилактика сколиоза.

2.4 Строевые упражнения (4 часа)

Практика (4 часа). Общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте и в движении. Повороты на месте и в движении. Способы перестроения на месте ив движении. Остановка во время движения строя шагом и

бегом. Изменение скорости движения. Упражнения с взаимодействием партнеров в строю.

2.5 Специальные упражнения для развития физических качеств (8 часов)

Практика (8 часов). Упражнения на развитие силы: выполнение одиночных и серийных взрывных ударов или бросков; быстрая остановка движения собственного тела или его частей; преодоление сопротивления или давления противника на ближней дистанции; нанесение ударов в утяжеленных перчатках, имитация ударов с тугим эспандером или гантелями, бой с тенью в утяжеленной обуви, с грузом на плечах или на поясе, набрасывание партнеров больших по весу, передвижения и поднимание на носки, приседание с отягощением на плечах, преодоление сковывающих захватов и давления соперника в вольном бою на ближней дистанции, проведение коротких по продолжительности спаррингов с установкой проведения силовых приемов и др.

Упражнения на развитие быстроты: упражнения с небольшими отягощениями и тут же без них; упражнения в поворотах и имитации податливой резиной; изменения в упражнениях веса отягощений в целях препятствия создания скоростного барьера; условный бой с партнером с установкой на быстроту приема, атаки, защиты, контратаки, передвижений, финт-игра "щелкунчик", удары с максимальной скоростью по лапам при появлении цели, удары с максимальным темпом по пневматической груше. Быстрое выполнение приема по сигналу.

Упражнения на развитие выносливости: многораундовая работа с применением транзитивных методов тренировки; непрерывное нанесение ударов по боксерскому мешку до 2-ух минут, выполнение серий ударов по тяжелому боксерскому мешку с максимальным количеством подходов до снижения заданной интенсивности или скорости; нанесение ударов на задержке дыхания.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на подвижность в грудном и тазобедренном отделах позвоночника, в плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; полноамплитудные удары, приемы защиты, наклоны, отклоны, уклоны, нырки, вращения тазобедренных, коленных, голеностопных, плечевых и локтевых суставах в одиночных и серийных вариантах, маховые движения ногами и др.

Упражнения на развитие ловкости: нанесение ударов по пневмогруше, груше на растяжках, нанесение ударов по движущемуся боксерскому мешку; работа на каскадных грушах; одновременная работа двух человек на 1 груше; упражнения на лапах; упражнения в ударах по мячу на резинке, упражнения в ударах по мячу, находящемуся в центре подвешенной и вращающейся автопокрышки (обруча).

Упражнения с партнером: внезапные уходы в сторону с линии атаки в вольном бою; упражнения с партнером в перчатках; выполнение ударов на скачке (с плохой опорой); выполнение ударов под одноименную и разноименную ногу; выполнение приемов защиты при серийных ударах; условный бой "в рамку", в "не родной стойке", условные бои на ограниченном пространстве; частая смена темпа боя и партнеров различных по стилю; совершенствование выхода из угла ринга или ковра; условные бои с двумя и более соперниками; совершенствование выхода из треугольника, круга соперников; условные бои в одежде стесняющей движения и др.

2.6 Спортивные игры(4 часа)

Практика (2 часа). Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правил игры в баскетбол, волейбол, регбол, ручной мяч, футбол и др. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.

2.7 Техническая подготовка: стойки (2 часа)

Практика (2 часа). Фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, боковая левая и правая, обратная. Прямая, наклонная, сгруппированная. Передняя, средняя, задняя. Открытая, прикрытая, закрытая. Широкая, низкая, высокая выпрямленная.

2.8 Техническая подготовка: переносы веса с ноги на ногу (2 часа)

Практика (2 часа). Переносы веса с ноги на ногу: в переднезаднем направлении, в боковом направлении.

2.9 Техническая подготовка: передвижения (2 часа)

Практика (2 часа). Передвижения в направлениях: вперед, назад, в сторону (влево, вправо), по диагонали, поворачиваясь. Передвижения способом: обычным шагом, приставным шагом, перекрестным шагом, скачком.

2.10 Техническая подготовка: удары (2 часа)

Практика (2 часа). Удары, выполняемые левой и правой рукой под одноименную и под разноименную ногу: прямой в голову; прямой по корпусу; прямой удар в сторону; прямой снизу (инсайд); прямой сверху (кросс); сбоку в голову; сбоку по корпусу; крюк сверху; снизу в голову; снизу по корпусу. Удары, выполняемые левой и правой ногой в голову и корпус: прямой вперед; прямой назад; боковой; полукруговой; круговой; обратный крюк; рубящий сверху.

2.11 Техническая подготовка: защиты от ударов (1 час)

Практика (1 час). Защиты от ударов: подставкой ладони, тыльной стороной кисти, плеча, руки согнутой в локте; отбивом внутрь, наружу, вверх, вниз - ладонью, предплечьем, плечом; шагом (отходом) назад, влево, вправо; уклоном влево, вправо; отклонением влево, вправо, назад; блокировка предплечьем сверху, сбоку, снизу; накладка; двойная локтевая.

2.12 Техническая подготовка: контрудары (1 час)

Практика (1 час). Контрудары: ответные; встречные.

2.13 Тактическая подготовка: подготовительные действия (1 час)

Практика (1 час). Финт; маневр и маневрирование; вызов; опережение; угроза; разведка боем.

2.14 Тактика боя на дистанциях (1 час)

Практика (1 час). Тактика боя на дальней, средней, ближней дистанциях.

2.15 Тактическая подготовка: манера и стиль боя (1 час)

Практика (1 час). Манера и стиль боя: наступательный, контрнаступательный, оборонительный.

2.16 Тактика боя против соперников различных по стилю (1 час)

Практика (1 час). Тактика боя против игровика, темповика, силовика, левши.

2.17 Тактика боя против соперников различных по антропометрическим данным (1 час)

Практика (1 час). Тактика боя против высокого, среднего, низкого соперника.

2.18 Стратегия и тактика соревнований (1 час)

Практика (1 час). Сбор информации, подготовка, реабилитация.

2.19 Тренировочные бои, спарринговая практика, участие в соревнованиях (4 часа)

Практика (4 часа). Учебно-тренировочные, условные, вольные и контрольные спарринги, участие в соревнованиях институционального, муниципального и регионального уровня.

2.20 Специальные подготовительные (подводящие) упражнения(8 часов)

Практика (8 часов). Упражнения двигательно-координационной направленности, включающие элементы соревновательной деятельности и действий в кикбоксинге. Упражнения на укрепление мышц нижней челюсти, упражнения по надуванию резиновых камер для развития дыхательных мышц, разнообразные упражнения для правильной постановки кулака (ступни) на цель, легкая набивка ударных поверхностей с бинтовкой и без, по насыпным снарядам с различной плотностью. Упражнения в самостраховке и страховке партнеров при падении на ковер: грудью, спиной, боком, в кувырке через плечо, через голову, через партнера, через предметы, при толчке, сваливании, скручивании, рывке. Прыжки на скакалке с ускорениями и с отягощениями. Упражнения с предметами и без (удары по подброшенному мячу и др.). Упражнения на снижение отрицательных реакций на сохранения равновесия. Имитационные упражнения отдельных расчлененных элементов приема (броска, удара, защиты) с предметами (чучело, мешок), с партнером и без партнера (на точность и быстроту). Имитационные упражнения целостных двигательных действий (быстрые передвижения по площадке, быстрый вход и выход из атаки, уклоны от брошенного волана и др.). Специальные подготовительные упражнения силового характера: прыжки, запрыгивания на возвышение, броски медицинбола, рывки тугой резины. Специальные игры и эстафеты: дебюты (начало атаки или защиты из различных исходных положений); атакующие захваты, захват территории, скоростное набрасывание, скоростные удары и др. Упражнения с переключением на иную форму движений на другой вид двигательной деятельности.

3. 2й тренировочный цикл (55 часов)

3.1 Слушай свое сердце (1 час)

Теория (1 час). Значение и роль сердца в организме человека. Влияние физических упражнений на сердце и частоту сердечных сокращений. Правила пульсометрии.

3.2 Полезно и вкусно (1 час)

Теория (1 час). Значение и роль пищи для жизнедеятельности человека. Продукты приоритетные в питании юного спортсмена. Приготовление витаминных и протеиновых коктейлей. Питьевой режим юного спортсмена. Продукты повышенной биологической ценности.

3.3 Умей держать себя в руках (1 час)

Теория (1 час). Основные понятия о психическом состоянии организма. Природные, техногенные и социальные факторы, влияющие на возникновение стрессов. Способы и методы, позволяющие снимать напряжение нервной системы. Общие правила релаксации.

3.4 Легкая атлетика (4 часа)

Практика (4 часа). Бег на короткие дистанции - 30, 60, 100 м с низкого (высокого) старта, бег по пересеченной местности (кроссы) до 3км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега (толчком одной и двумя ногами, с поворотами). Метание молота, диска, толкание ядра и различных тяжестей. Подготовка к сдаче тестов по ОФП.

3.5 Подвижные игры и эстафеты (4 часа)

Практика (4 часа). Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалкой, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

3.6 Восстановительные упражнения (4 часа)

Практика (4 часа). Фоновая, рекреативная физическая культура с использованием естественных природных факторов (солнце, воздух, вода); туризм; лечебная физическая культура; корригирующая гимнастика. Гимнастика лежа с использованием аутогенной методики; упражнения на расслабление; упражнения на растягивание; физиотерапевтические упражнения и мероприятия (растирания, душ, сауна, массаж, самомассаж и пр.), плавание в бассейне.

3.7 Спортивно-вспомогательные упражнения (4 часа)

Практика (4 часа). Специально подобранные оптимальные комплексы гимнастических упражнений, характеризующиеся прямым переносом приобретенных навыков на спортивную технику и тактику; аэрокикбоксинг; аэробика "тайбо" и пр.; упражнения на реагирование и ловкость со специальными приспособлениями: резинка – мяч, мыльные пузыри, пэнчбол и др.; задания – упражнения игрового характера сопряженные по кинематическим, динамическим характеристикам, ритму, градиенту силы и нервно – мышечным отношениям с соревновательными упражнениями. Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левы) боком друг к другу; перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями, перетягивания каната; борьба после захвата ноги противником, на коленях, на кушаках, за овладение мячом, "бой всадников", "бой петухов", салки, пятнашки, тиснения, касания и др. Движения в положение на борцовском мосту вперед – назад, с поворотом головы, упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковер: движения вперед – назад, в сторону, кругообразные, забегания вокруг головы; упражнения в положение на мосту с партнером; опускание на мост со стойки с помощь партнера и самостоятельно; перевороты с моста через голову.

3.8 Специальные упражнения для развития физических качеств (8 часов)

Практика (8 часов). Упражнения на развитие силы: выполнение одиночных и серийных взрывных ударов или бросков; быстрая остановка движения собственного тела или его частей; преодоление сопротивления или давления противника на ближней дистанции; нанесение ударов в утяжеленных перчатках, имитация ударов с тугим эспандером или гантелями, бой с тенью в утяжеленной обуви, с грузом на плечах или на поясе, набрасывание партнеров больших по весу, передвижения и поднимание на носки, приседание с отягощением на плечах, преодоление сковывающих захватов и давления соперника в вольном бою на ближней дистанции,

проведение коротких по продолжительности спарринтов с установкой проведения силовых приемов и др.

Упражнения на развитие быстроты: упражнения с небольшими отягощениями и тут же без них; упражнения в поворотах и имитации податливой резиной; изменения в упражнениях веса отягощений в целях препятствия создания скоростного барьера; условный бой с партнером с установкой на быстроту приема, атаки, защиты, контратаки, передвижений, финт-игра "щелкунчик", удары с максимальной скоростью по лапам при появлении цели, удары с максимальным темпом по пневматической груше. Быстрое выполнение приема по сигналу.

Упражнения на развитие выносливости: многораундовая работа с применением транзитивных методов тренировки; непрерывное нанесение ударов по боксерскому мешку до 2-ух минут, выполнение серий ударов по тяжелому боксерскому мешку с максимальным количеством подходов до снижения заданной интенсивности или скорости; нанесение ударов на задержке дыхания.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на подвижность в грудном и тазобедренном отделах позвоночника, в плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; полноамплитудные удары, приемы защиты, наклоны, отклоны, уклоны, нырки, вращения тазобедренных, коленных, голеностопных, плечевых и локтевых суставах в одиночных и серийных вариантах, маховые движения ногами и др.

Упражнения на развитие ловкости: нанесение ударов по пневмогруше, груше на растяжках, нанесение ударов по движущемуся боксерскому мешку; работа на каскадных грушах; одновременная работа двух человек на 1 груше; упражнения на лапах; упражнения в ударах по мячу на резинке, упражнения в ударах по мячу, находящемуся в центре подвешенной и вращающейся автопокрышки (обруча).

Упражнения с партнером: внезапные уходы в сторону с линии атаки в вольном бою; упражнения с партнером в перчатках; выполнение ударов на скачке (с плохой опорой); выполнение ударов под одноименную и разноименную ногу; выполнение приемов защиты при серийных ударах; условный бой "в рамку", в "не родной стойке", условные бои на ограниченном пространстве; частая смена темпа боя и партнеров различных по стилю; совершенствование выхода из угла ринга или ковра; условные бои с двумя и более соперниками; совершенствование выхода из треугольника, круга соперников; условные бои в одежде стесняющей движения и др.

3.9 Техническая подготовка: стойки (2 часа)

Практика (2 часа). Фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, боковая левая и правая, обратная. Прямая, наклонная, сгруппированная. Передняя, средняя, задняя. Открытая, прикрытая, закрытая. Широкая, низкая, высокая выпрямленная.

3.10 Техническая подготовка: переносы веса с ноги на ногу (2 часа)

Практика (2 часа). Переносы веса с ноги на ногу: в переднезаднем направлении, в боковом направлении.

3.11 Техническая подготовка: передвижения(2 часа)

Практика (2 часа). Передвижения в направлениях: вперед, назад, в сторону (влево, вправо), по диагонали, поворачиваясь.

Передвижения способом: обычным шагом, приставным шагом, перекрестным шагом, скачком.

3.12 Техническая подготовка: удары (2 часа)

Практика (2 часа). Удары:

- выполняемые левой и правой рукой под одноименную и под разноименную ногу: прямой в голову; прямой по корпусу; прямой удар в сторону; прямой снизу (инсайд); прямой сверху (кросс); сбоку в голову; сбоку по корпусу; крюк сверху; снизу в голову; снизу по корпусу;

- выполняемые левой и правой ногой в голову и корпус: прямой вперед; прямой назад; боковой; полукруговой; круговой; обратный крюк; рубящий сверху.

3.13 Техническая подготовка: защиты от ударов (2 часа)

Практика (2 часа). Защиты от ударов: подставкой ладони, тыльной стороной кисти, плеча, руки согнутой в локте; отбивом внутрь, наружу, вверх, вниз - ладонью, предплечьем, плечом; шагом (отходом) назад, влево, вправо; уклоном влево, вправо; отклонением влево, вправо, назад; блокировка предплечьем сверху, сбоку, снизу; накладка; двойная локтевая.

3.14 Техническая подготовка: контрудары(2 часа)

Практика (2 часа). Контрудары: ответные; встречные.

3.15 Тактическая подготовка: подготовительные действия (2 часа)

Практика (2 часа). Финт; маневр и маневрирование; вызов; опережение; угроза; разведка боем.

3.16 Тактика боя на дистанциях (2 часа)

Практика (2 часа). Тактика боя на дальней, средней, ближней дистанциях.

3.17 Тактическая подготовка: манера и стиль боя (2 часа)

Практика (2 часа). Манера и стиль боя: наступательный, контрнаступательный, оборонительный.

3.18 Тактика боя против соперников различных по стилю (2 часа)

Практика (2 часа). Тактика боя против игровика, темповика, силовика, левши.

3.19 Тактика боя против соперников различных по антропометрическим данным (2 часа)

Практика (2 часа). Тактика боя против высокого, среднего, низкого соперника.

3.20 Тренировочные бои, спарринговая практика, участие в соревнованиях (6 часов)

Практика (6 часов). Учебно-тренировочные, условные, вольные и контрольные спарринги, участие в соревнованиях институционального, муниципального и регионального уровня.

4. 3й тренировочный цикл (46 часов)

4.1 Прочь усталость!(1 час)

Теория (1 час). Определения и симптомы усталости. Как вернуть бодрость? Фототерапия и адаптогены. Русская и финская баня, как правильно париться. Значение и роль сна в восстановление организма. Как правильно отходить ко сну. Борьба с бессонницей.

4.2 Терпение и труд все перетрут (1 час)

Теория (1 час). Основные определения трудолюбия. Как правильно сосредоточиться? Мужество и целеустремленность в достижение поставленной цели. Как закалить характер?

4.3 Торопись на доброе дело (1 час)

Теория (1 час). Герои среди нас. Великие имена древней истории и наших дней. Понятие совести, долга и чести. Друг – кто он? Для чего нужны друзья? Уважение старших, забота о младших.

4.4 Общеразвивающие упражнения без предметов (4 часа)

Практика (4 часа). Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения для рук, туловища и ног.

4.5 Легкая атлетика (4 часа)

Практика (4 часа). Бег на короткие дистанции - 30, 60, 100 м с низкого (высокого) старта, бег по пересеченной местности (кроссы) до 3км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега (толчком одной и двумя ногами, с поворотами). Метание молота, диска, толкание ядра и различных тяжестей. Подготовка к сдаче тестов по ОФП.

4.6 Подвижные игры и эстафеты (4 часа)

Практика (4 часа). Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалкой, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

4.7 Специальные подготовительные (подводящие) упражнения(8 часов)

Практика (8 часов). Упражнения двигательно-координационной направленности, включающие элементы соревновательной деятельности и действий в кикбоксинге. Упражнения на укрепление мышц нижней челюсти, упражнения по надуванию резиновых камер для развития дыхательных мышц, разнообразные упражнения для правильной постановки кулака (ступни) на цель, легкая набивка ударных поверхностей с бинтовкой и без, по насыпным снарядам с различной плотностью. Упражнения в самостраховке и страховке партнеров при падении на ковер: грудью, спиной, боком, в кувырке через плечо, через голову, через партнера, через предметы, при толчке, сваливании, скручивании, рывке. Прыжки на скакалке с ускорениями и с отягощениями. Упражнения с предметами и без (удары по подброшенному мячу и др.). Упражнения на снижение отрицательных реакций на сохранения равновесия. Имитационные упражнения отдельных расчлененных элементов приема (броска, удара, защиты) с предметами (чучело, мешок), с партнером и без партнера (на точность и быстроту). Имитационные упражнения целостных двигательных действий (быстрые передвижения по площадке, быстрый вход и выход из атаки, уклоны от брошенного волана и др.). Специальные подготовительные упражнения силового характера: прыжки, запрыгивания на возвышение, броски медицинбола, рывки тугой резины. Специальные игры и эстафеты: дебюты (начало атаки или защиты из различных исходных положений); атакующие захваты, захват территории, скоростное набрасывание, скоростные удары и др. Упражнения с переключением на иную форму движений на другой вид двигательной деятельности.

4.8 Техническая подготовка: стойки (1 час)

Практика (1 час). Фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, боковая левая и правая, обратная. Прямая, наклонная, сгруппированная. Передняя, средняя, задняя. Открытая, прикрытая, закрытая. Широкая, низкая, высокая выпрямленная.

4.9 Техническая подготовка: переносы веса с ноги на ногу (1 час)

Практика (1 час). Переносы веса с ноги на ногу: в переднезаднем направлении, в боковом направлении.

4.10 Техническая подготовка: передвижения (1 час)

Практика (1 час). Передвижения в направлениях: вперед, назад, в сторону (влево, вправо), по диагонали, поворачиваясь. Передвижения способом: обычным шагом, приставным шагом, перекрестным шагом, скачком.

4.11 Техническая подготовка: удары (1 час)

Практика (1 час). Удары:

- выполняемые левой и правой рукой под одноименную и под разноименную ногу: прямой в голову; прямой по корпусу; прямой удар в сторону; прямой снизу (инсайд); прямой сверху (кросс); сбоку в голову; сбоку по корпусу; крюк сверху; снизу в голову; снизу по корпусу;

- выполняемые левой и правой ногой в голову и корпус: прямой вперед; прямой назад; боковой; полукруговой; круговой; обратный крюк; рубящий сверху.

4.12 Техническая подготовка: защиты от ударов (1 час)

Практика (1 час). Защиты от ударов: подставкой ладони, тыльной стороной кисти, плеча, руки согнутой в локте; отбивом внутрь, наружу, вверх, вниз - ладонью, предплечьем, плечом; шагом (отходом) назад, влево, вправо; уклоном влево, вправо; отклонением влево, вправо, назад; блокировка предплечьем сверху, сбоку, снизу; накладка; двойная локтевая.

4.13 Техническая подготовка: контрудары (1 час)

Практика (1 час). Контрудары: ответные; встречные.

4.14 Тактическая подготовка: подготовительные действия (1 час)

Практика (1 час). Финт; маневр и маневрирование; вызов; опережение; угроза; разведка боем.

4.15 Тактика боя на дистанциях (1 час)

Практика (1 час). Тактика боя на дальней, средней, ближней дистанциях.

4.16 Тактическая подготовка: манера и стиль боя (1 час)

Практика (1 час). Манера и стиль боя: наступательный, контрнаступательный, оборонительный.

4.17 Тактика боя против соперников различных по стилю (1 час)

Практика (1 час). Тактика боя против игровика, темповика, силовика, левши.

4.18 Тактика боя против соперников различных по антропометрическим данным (1 час)

Практика (1 час). Тактика боя против высокого, среднего, низкого соперника.

4.19 Стратегия и тактика соревнований (1 час)

Практика (1 час). Сбор информации, подготовка, реабилитация.

1.20условные бои кикбоксинга (3 часа)

Практика (3 часа). Условные бои с ограничительными мерами:дозированные удары; со сниженной быстротой движений; ограничение по длительности; с легким соперником; с установками на применение только определенной техники.

В усложненных условиях: с ограничением пространства боя; с несколькими соперниками; с акцентами на быстроту или силу движений; в затрудненных условиях (одежда, отягощения); со сменой на более свежего соперника.

4.21 Тренировочные бои, спарринговая практика, участие в соревнованиях (8 часов)

Практика (8 часов). Учебно-тренировочные, условные, вольные и контрольные спарринги, участие в соревнованиях институционального, муниципального и регионального и всероссийского уровня.

5. 4й тренировочный цикл (31 час)

5.1 Общеразвивающие упражнения с предметами (6 часов)

Практика (6 часов). Упражнения со скакалкой: прыжки на месте, в движении, Упражнения с гимнастической палкой (поясом): наклоны, повороты, маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку; подбрасывания и ловля палок; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением). Упражнения с теннисным мячом: броски и ловля различными способами, метание мяча в цель. Упражнения с набивным мячом: сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетания движений руками с движениями туловищем, маховые движения; броски и ловля мяча различными способами; эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед и назад). Упражнения с отягощениями (амортизаторами), с гантелями.

5.2 Специальные упражнения для развития физических качеств (8 часов)

Практика (8 часов). Упражнения на развитие силы: выполнение одиночных и серийных взрывных ударов или бросков; быстрая остановка движения собственного тела или его частей; преодоление сопротивления или давления противника на ближней дистанции; нанесение ударов в утяжеленных перчатках, имитация ударов с тугим эспандером или гантелями, бой с тенью в утяжеленной обуви, с грузом на плечах или на поясе, набрасывание партнеров больших по весу, передвижения и поднимание на носки, приседание с отягощением на плечах, преодоление сковывающих захватов и давления соперника в вольном бою на ближней дистанции, проведение коротких по продолжительности спаррингов с установкой проведения силовых приемов и др.

Упражнения на развитие быстроты: упражнения с небольшими отягощениями и тут же без них; упражнения в поворотах и имитации податливой резиной; изменения в упражнениях веса отягощений в целях препятствия создания скоростного барьера; условный бой с партнером с установкой на быстроту приема, атаки, защиты, контратаки, передвижений, финт-игра "шелкунчик", удары с максимальной скоростью по лапам при появлении цели, удары с максимальным темпом по пневматической груше. Быстрое выполнение приема по сигналу.

Упражнения на развитие выносливости: многораундовая работа с применением транзитивных методов тренировки; непрерывное нанесение ударов по боксерскому мешку до 2-ух минут, выполнение серий ударов по тяжелому боксерскому мешку с максимальным количеством подходов до снижения заданной интенсивности или скорости; нанесение ударов на задержке дыхания.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на подвижность в грудном и тазобедренном отделах позвоночника, в плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; полноамплитудные удары, приемы защиты, наклоны, отклоны, уклоны, нырки, вращения тазобедренных, коленных, голеностопных, плечевых и локтевых суставах в одиночных и серийных вариантах, маховые движения ногами и др.

Упражнения на развитие ловкости: нанесение ударов по пневмогруше, груше на растяжках, нанесение ударов по движущемуся боксерскому мешку; работа на каскадных грушах; одновременная работа двух человек на 1 груше; упражнения на лапах; упражнения в ударах по мячу на резинке, упражнения в ударах по мячу, находящемуся в центре подвешенной и вращающейся автопокрышки (обруча).

Упражнения с партнером: внезапные уходы в сторону с линии атаки в вольном бою; упражнения с партнером в перчатках; выполнение ударов на скачке (с плохой опорой); выполнение ударов под одноименную и разноименную ногу; выполнение приемов защиты при серийных ударах; условный бой "в рамку", в "не родной стойке", условные бои на ограниченном пространстве; частая смена темпа боя и партнеров различных по стилю; совершенствование выхода из угла ринга или ковра; условные бои с двумя и более соперниками; совершенствование выхода из треугольника, круга соперников; условные бои в одежде стесняющей движения и др.

5.3 Тренировочные бои, спарринговая практика, участие в соревнованиях (5 часов)

Практика (5 часов). Учебно-тренировочные, условные, вольные и контрольные спарринги, участие в соревнованиях институционального, муниципального и регионального и всероссийского уровня.

5.4 Техническая подготовка: стойки (1 час)

Практика (1 час). Фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, боковая левая и правая, обратная. Прямая, наклонная, сгруппированная. Передняя, средняя, задняя. Открытая, прикрытая, закрытая. Широкая, низкая, высокая выпрямленная.

5.5 Техническая подготовка: переносы веса с ноги на ногу (1 час)

Практика (1 час). Переносы веса с ноги на ногу: в переднезаднем направлении, в боковом направлении.

5.6 Техническая подготовка: передвижения(1 час)

Практика (1 час). Передвижения в направлениях: вперед, назад, в сторону (влево, вправо), по диагонали, поворачиваясь. Передвижения способом: обычным шагом, приставным шагом, перекрестным шагом, скачком.

5.7 Техническая подготовка: удары (1 час)

Практика (1 час). Удары, выполняемые левой и правой рукой под одноименную и под разноименную ногу: прямой в голову; прямой по корпусу; прямой удар в сторону; прямой снизу (инсайд); прямой сверху (кросс); сбоку в голову; сбоку по корпусу; крюк сверху; снизу в голову; снизу по корпусу. Удары, выполняемые левой и правой ногой в голову и корпус: прямой вперед; прямой назад; боковой; полукруговой; круговой; обратный крюк; рубящий сверху.

5.8 Техническая подготовка: защиты от ударов (1 час)

Практика (1 час). Защиты от ударов: подставкой ладони, тыльной стороной кисти, плеча, руки согнутой в локте; отбивом внутрь, наружу, вверх, вниз - ладонью,

предплечьем, плечом; шагом (отходом) назад, влево, вправо; уклоном влево, вправо; отклонением влево, вправо, назад; блокировка предплечьем сверху, сбоку, снизу; накладка; двойная локтевая.

5.9 Техническая подготовка: контрудары (1 час)

Практика (1 час). Контрудары: ответные; встречные.

5.10 Тактическая подготовка: подготовительные действия (1 час)

Практика (1 час). Финт; маневр и маневрирование; вызов; опережение; угроза; разведка боем.

5.11 Тактика боя на дистанциях (1 час)

Практика (1 час). Тактика боя на дальней, средней, ближней дистанциях.

5.12 Тактическая подготовка: манера и стиль боя (1 час)

Практика (1 час). Манера и стиль боя: наступательный, контрнаступательный, оборонительный.

5.13 Тактика боя против соперников различных по стилю (1 час)

Практика (1 час). Тактика боя против игровика, темповика, силовика, левши.

5.14 Тактика боя против соперников различных по антропометрическим данным (1 час)

Практика (1 час). Тактика боя против высокого, среднего, низкого соперника.

5.15 Стратегия и тактика соревнований (1 час)

Практика (8 часов). Сбор информации, подготовка, реабилитация.

6. Заключительный цикл (19 часов)

6.1 Специальные упражнения для развития физических качеств (3 часа)

Практика (3 часа). Упражнения на развитие силы: выполнение одиночных и серийных взрывных ударов или бросков; быстрая остановка движения собственного тела или его частей; преодоление сопротивления или давления противника на ближней дистанции; нанесение ударов в утяжеленных перчатках, имитация ударов с тугим эспандером или гантелями, бой с тенью в утяжеленной обуви, с грузом на плечах или на поясе, набрасывание партнеров больших по весу, передвижения и поднимание на носки, приседание с отягощением на плечах, преодоление сковывающих захватов и давления соперника в вольном бою на ближней дистанции, проведение коротких по продолжительности спаррингов с установкой проведения силовых приемов и др.

Упражнения на развитие быстроты: упражнения с небольшими отягощениями и тут же без них; упражнения в поворотах и имитации податливой резиной; изменения в упражнениях веса отягощений в целях препятствия создания скоростного барьера; условный бой с партнером с установкой на быстроту приема, атаки, защиты, контратаки, передвижений, финт-игра "щелкунчик", удары с максимальной скоростью по лапам при появлении цели, удары с максимальным темпом по пневматической груше. Быстрое выполнение приема по сигналу.

Упражнения на развитие выносливости: многораундовая работа с применением транзитивных методов тренировки; непрерывное нанесение ударов по боксерскому мешку до 2-ух минут, выполнение серий ударов по тяжелому боксерскому мешку с максимальным количеством подходов до снижения заданной интенсивности или скорости; нанесение ударов на задержке дыхания.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на подвижность в грудном и тазобедренном отделах позвоночника, в плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; полноамплитудные удары, приемы защиты, наклоны, отклоны, уклоны, нырки, вращения тазобедренных, коленных, голеностопных, плечевых и локтевых суставах в одиночных и серийных вариантах, маховые движения ногами и др.

Упражнения на развитие ловкости: нанесение ударов по пневмогруше, груше на растяжках, нанесение ударов по движущемуся боксерскому мешку; работа на каскадных грушах; одновременная работа двух человек на 1 груше; упражнения на лапах; упражнения в ударах по мячу на резинке, упражнения в ударах по мячу, находящемуся в центре подвешенной и вращающейся автопокрышки (обруча).

Упражнения с партнером: внезапные уходы в сторону с линии атаки в вольном бою; упражнения с партнером в перчатках; выполнение ударов на скачке (с плохой опорой); выполнение ударов под одноименную и разноименную ногу; выполнение приемов защиты при серийных ударах; условный бой "в рамку", в "не родной стойке", условные бои на ограниченном пространстве; частая смена темпа боя и партнеров различных по стилю; совершенствование выхода из угла ринга или ковра; условные бои с двумя и более соперниками; совершенствование выхода из треугольника, круга соперников; условные бои в одежде стесняющей движения и др.

6.2 Спортивные игры (3 часа)

Практика (3 часа). Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правил игры в баскетбол, волейбол, регбол, ручной мяч, футбол и др. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.

6.3 Восстановительные упражнения (3 часа)

Практика (3 часа). Фоновая, рекреативная физическая культура с использованием естественных природных факторов (солнце, воздух, вода); туризм; лечебная физическая культура; корригирующая гимнастика. Гимнастика лежа с использованием аутогенной методики; упражнения на расслабление; упражнения на растягивание; физиотерапевтические упражнения и мероприятия (растирания, душ, сауна, массаж, самомассаж и пр.), плавание в бассейне.

6.4 Специальные подготовительные (подводящие) упражнения (3 часа)

Практика (3 часа). Упражнения двигательно-координационной направленности, включающие элементы соревновательной деятельности и действий в кикбоксинге. Упражнения на укрепление мышц нижней челюсти, упражнения по надуванию резиновых камер для развития дыхательных мышц, разнообразные упражнения для правильной постановки кулака (ступни) на цель, легкая набивка ударных поверхностей с бинтовкой и без, по насыпным снарядам с различной плотностью. Упражнения в самостраховке и страховке партнеров при падении на ковер: грудью, спиной, боком, в кувырке через плечо, через голову, через партнера, через предметы, при толчке, сваливании, скручивании, рывке. Прыжки на скакалке с ускорениями и с отягощениями. Упражнения с предметами и без (удары по подброшенному мячу и др.). Упражнения на снижение отрицательных реакций на сохранения равновесия. Имитационные упражнения отдельных расчлененных элементов приема (броска, удара, защиты) с предметами (чучело, мешок), с

партнером и без партнера (на точность и быстроту). Имитационные упражнения целостных двигательных действий (быстрые передвижения по площадке, быстрый вход и выход из атаки, уклоны от брошенного волана и др.). Специальные подготовительные упражнения силового характера: прыжки, запрыгивания на возвышение, броски медицинбола, рывки тугой резины. Специальные игры и эстафеты: дебюты (начало атаки или защиты из различных исходных положений); атакующие захваты, захват территории, скоростное набрасывание, скоростные удары и др. Упражнения с переключением на иную форму движений на другой вид двигательной деятельности.

6.5 Спарринговая практика, участие в соревнованиях (3 часа)

Практика (3 часа). Учебно-тренировочные, условные, вольные и контрольные спарринги, участие в соревнованиях институционального, муниципального и регионального и всероссийского уровня.

6.6 Промежуточная аттестация (4 часа)

Практика (4 часа). Участие обучающихся в Весеннем фестивале ВФСК «Готов к труду и обороне», в отчетных спортивно-массовых мероприятиях и (или) учебно-тренировочных схватках с целью определить динамику уровня физической и технико-тактической подготовленности обучающихся.

Учебный план образовательного модуля «Кикбоксинг. База»

Предмет: кикбоксинг

№ п/п	Название разделов и тем	Общее количество часов	Из них:		Формы аттестации, контроля
			Теория	Практика	
1	**Подготовительный цикл**	**24**	**4**	**20**	текущая аттестация (результаты испытаний комплекса ВФСК «ГТО»)
1.1	Вводное занятие	2	2		
1.2	Общая характеристика спортивной тренировки в кикбоксинге.	2	2		
1.3	Специальные подготовительные (подводящие) упражнения	8		8	
1.4	Специальные упражнения для развития физических качеств	8		8	
1.5	Входной контроль (текущая аттестация)	4		4	Текущий контроль/тестирование (уровень физической подготовленности)
2	**1й тренировочный цикл**	**52**	**2**	**50**	
2.1	Единая всероссийская спортивная классификация	1	1		
2.2	Самоконтроль в процессе занятий кикбоксингом	1	1		
2.3	Строевые упражнения	4		4	
2.4	Общеразвивающие упражнения без предметов	4		4	
2.5	Общеразвивающие упражнения с предметами	4		4	
2.6	Легкая атлетика	4		4	
2.7	Техническая подготовка: стойки	2		2	
2.8	Техническая подготовка: переносы веса с ноги на ногу	2		2	
2.9	Техническая подготовка: передвижения	2		2	
2.10	Техническая подготовка: удары	2		2	
2.11	Техническая подготовка: защиты от ударов	2		2	
2.12	Техническая подготовка: контрудары	2		2	
2.13	Тактическая подготовка: подготовительные действия	1		1	
2.14	Тактика боя на дистанциях	1		1	
2.15	Тактическая подготовка: манера и стиль боя	1		1	
2.16	Тактика боя против соперников различных по стилю	1		1	

2.17	Тактика боя против соперников различных по антропометрическим данным	1		1	
2.18	Стратегия и тактика соревнований	1		1	
2.19	Тренировочные бои, спарринговая практика, участие в соревнованиях	8		8	
2.20	Специальные подготовительные (подводящие) упражнения	4		4	
2.21	Специальные упражнения для развития физических качеств	4		4	Текущий контроль /педагогическое наблюдение (уровень технико-тактической подготовленности)
3	**2й тренировочный цикл**	**64**		**64**	
3.1	Спортивные игры	4		4	
3.2	Подвижные игры и эстафеты	4		4	
3.3	Восстановительные упражнения	4		4	
3.4	Спортивно-вспомогательные упражнения	4		4	
3.5	Специальные подготовительные (подводящие) упражнения	8		8	
3.6	Специальные упражнения для развития физических качеств	8		8	
3.7	Техническая подготовка: стойки	2		2	
3.8	Техническая подготовка: переносы веса с ноги на ногу	2		2	
3.9	Техническая подготовка: передвижения	2		2	
3.10	Техническая подготовка: удары	2		2	
3.11	Техническая подготовка: защиты от ударов	2		2	
3.12	Техническая подготовка: контрудары	2		2	
3.13	Тактическая подготовка: подготовительные действия	2		2	
3.14	Тактика боя на дистанциях	2		2	
3.15	Тактическая подготовка: манера и стиль боя	2		2	
3.16	Тактика боя против соперников различных по стилю	2		2	
3.17	Тактика боя против соперников различных по антропометрическим данным	2		2	
3.18	Стратегия и тактика соревнований	2		2	
3.19	Тренировочные бои, спарринговая практика, участие в соревнованиях	8		8	
4	**3й тренировочный цикл**	**62**		**62**	
4.1	Строевые упражнения	4		4	
4.2	Общеразвивающие упражнения без предметов	4		4	

4.3	Общеразвивающие упражнения с предметами	4		4	
4.4	Легкая атлетика	4		4	
4.5	Спортивные игры	4		4	
4.6	Подвижные игры и эстафеты	4		4	
4.7	Восстановительные упражнения	4		4	
4.8	Спортивно-вспомогательные упражнения	4		4	
4.9	Техническая подготовка: стойки	2		2	
4.10	Техническая подготовка: переносы веса с ноги на ногу	2		2	
4.11	Техническая подготовка: передвижения	2		2	
4.12	Техническая подготовка: удары	2		2	
4.13	Техническая подготовка: защиты от ударов	2		2	
4.14	Техническая подготовка: контрудары	2		2	
4.15	Тактическая подготовка: подготовительные действия	2		2	
4.16	Тактика боя на дистанциях	2		2	
4.17	Тактическая подготовка: манера и стиль боя	2		2	
4.18	Тактика боя против соперников различных по стилю	2		2	
4.19	Стратегия и тактика соревнований	2		2	
4.20	Тренировочные бои, спарринговая практика, участие в соревнованиях	8		8	Текущий контроль /педагогическое наблюдение (уровень технико-тактической подготовленности)
5	**Заключительный цикл**	**20**		**20**	
5.1	Специальные подготовительные (подводящие) упражнения	6		6	
5.2	Специальные упражнения для развития физических качеств	6		6	Текущий контроль/тестирование (уровень физической подготовленности)
5.3	Тренировочные бои, спарринговая практика, участие в соревнованиях	4		4	
5.4	Промежуточная аттестация	4		4	Промежуточная аттестация /экспертная оценка
	Итого часов:	**222**	**6**	**216**	

Содержание учебного плана образовательного модуля «Кикбоксинг. База»

1. Подготовительный цикл (24 часа)

1.1 Вводное занятие (2 часа)

Теория (2 часа). Повторение теоретических аспектов прошлого года обучения, обсуждение предстоящих тем, формы тестирования, формы занятий, обсуждение планов участия в спортивных мероприятиях в текущем году

1.2 Общая характеристика спортивной тренировки в кикбоксинге (2 часа)

Теория (2 часа). Влияние спортивной тренировки на естественное развитие организма кикбоксеров. Разносторонность и гармоничность развития детей в социальном и спортивном плане. Особая роль мотивации в тренировке. Единство нравственного и физического воспитания.

1.3 Специальные подготовительные (подводящие) упражнения(8 часов)

Практика (8 часов). Упражнения двигательно-координационной направленности, включающие элементы соревновательной деятельности и действий в кикбоксинге. Упражнения на укрепление мышц нижней челюсти, упражнения по надуванию резиновых камер для развития дыхательных мышц, разнообразные упражнения для правильной постановки кулака (ступни) на цель, легкая набивка ударных поверхностей с бинтовкой и без, по насыпным снарядам с различной плотностью. Упражнения в самостраховке и страховке партнеров при падении на ковер: грудью, спиной, боком, в кувырке через плечо, через голову, через партнера, через предметы, при толчке, сваливании, скручивании, рывке. Прыжки на скакалке с ускорениями и с отягощениями. Упражнения с предметами и без (удары по подброшенному мячу и др.). Упражнения на снижение отрицательных реакций на сохранения равновесия. Имитационные упражнения отдельных расчлененных элементов приема (броска, удара, защиты) с предметами (чучело, мешок), с партнером и без партнера (на точность и быстроту). Имитационные упражнения целостных двигательных действий (быстрые передвижения по площадке, быстрый вход и выход из атаки, уклоны от брошенного волана и др.). Специальные подготовительные упражнения силового характера: прыжки, запрыгивания на возвышение, броски медицинбола, рывки тугой резины. Специальные игры и эстафеты: дебюты (начало атаки или защиты из различных исходных положений); атакующие захваты, захват территории, скоростное набрасывание, скоростные удары и др. Упражнения с переключением на иную форму движений на другой вид двигательной деятельности.

1.4 Специальные упражнения для развития физических качеств (8 часов)

Практика (8 часов). Упражнения на развитие силы: выполнение одиночных и серийных взрывных ударов или бросков; быстрая остановка движения собственного тела или его частей; преодоление сопротивления или давления противника на ближней дистанции; нанесение ударов в утяжеленных перчатках, имитация ударов с тугим эспандером или гантелями, бой с тенью в утяжеленной обуви, с грузом на плечах или на поясе, набрасывание партнеров больших по весу, передвижения и поднимание на носки, приседание с отягощением на плечах, преодоление

сковывающих захватов и давления соперника в вольном бою на ближней дистанции, проведение коротких по продолжительности спаррингов с установкой проведения силовых приемов и др.

Упражнения на развитие быстроты: упражнения с небольшими отягощениями и тут же без них; упражнения в поворотах и имитации податливой резиной; изменения в упражнениях веса отягощений в целях препятствия создания скоростного барьера; условный бой с партнером с установкой на быстроту приема, атаки, защиты, контратаки, передвижений, финт-игра "щелкунчик", удары с максимальной скоростью по лапам при появлении цели, удары с максимальным темпом по пневматической груше. Быстрое выполнение приема по сигналу.

Упражнения на развитие выносливости: многораундовая работа с применением транзитивных методов тренировки; непрерывное нанесение ударов по боксерскому мешку до 2-ух минут, выполнение серий ударов по тяжелому боксерскому мешку с максимальным количеством подходов до снижения заданной интенсивности или скорости; нанесение ударов на задержке дыхания.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на подвижность в грудном и тазобедренном отделах позвоночника, в плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; полноамплитудные удары, приемы защиты, наклоны, отклоны, уклоны, нырки, вращения тазобедренных, коленных, голеностопных, плечевых и локтевых суставах в одиночных и серийных вариантах, маховые движения ногами и др.

Упражнения на развитие ловкости: нанесение ударов по пневмогруше, груше на растяжках, нанесение ударов по движущемуся боксерскому мешку; работа на каскадных грушах; одновременная работа двух человек на 1 груше; упражнения на лапах; упражнения в ударах по мячу на резинке, упражнения в ударах по мячу, находящемуся в центре подвешенной и вращающейся автопокрышки (обруча).

Упражнения с партнером: внезапные уходы в сторону с линии атаки в вольном бою; упражнения с партнером в перчатках; выполнение ударов на скачке (с плохой опорой); выполнение ударов под одноименную и разноименную ногу; выполнение приемов защиты при серийных ударах; условный бой "в рамку", в "не родной стойке", условные бои на ограниченном пространстве; частая смена темпа боя и партнеров различных по стилю; совершенствование выхода из угла ринга или ковра; условные бои с двумя и более соперниками; совершенствование выхода из треугольника, круга соперников; условные бои в одежде стесняющей движения и др.

1.5 Входной контроль (текущая аттестация) (4 часа)

Практика (4 часа). Участие обучающихся в Осеннем фестивале ВФСК «Готов к труду и обороне», в спортивно-массовых мероприятиях и (или) учебно-тренировочных схватках с целью определить начальный уровень физической и технико-тактической подготовленности обучающихся.

2. 1й тренировочный цикл (52 часа)

2.1 Единая всероссийская спортивная классификация(1 час)

Теория (1 час). ЕВСК и рост мастерства российских спортсменов. Регламентирующая роль ЕВСК в управлении спортивной работой в стране. Периодичность ЕВСК, основные понятия ЕВСК, разряды и звания.

2.2 Самоконтроль в процессе занятий кикбоксингом (1 час)

Теория (1 час). Дневник самоконтроля, его содержание и ведение.

2.3 Строевые упражнения (4 часа)

Практика (4 часа). Общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте и в движении. Повороты на месте и в движении. Способы перестроения на месте на движении. Остановка во время движения строя шагом и бегом. Изменение скорости движения. Упражнения с взаимодействием партнеров в строю.

2.4 Общеразвивающие упражнения без предметов (4 часа)

Практика (4 часа). Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения для рук, туловища и ног.

2.5 Общеразвивающие упражнения с предметами (4 часа)

Практика (2 часа). Упражнения со скакалкой: прыжки на месте, в движении, Упражнения с гимнастической палкой (поясом): наклоны, повороты, маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку; подбрасывания и ловля палок; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением). Упражнения с теннисным мячом: броски и ловля различными способами, метание мяча в цель. Упражнения с набивным мячом: сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетания движений руками с движениями туловищем, маховые движения; броски и ловля мяча различными способами; эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед и назад). Упражнения с отягощениями (амортизаторами), с гантелями.

2.6 Легкая атлетика (4 часа)

Практика (4 часа). Бег на короткие дистанции - 30, 60, 100 м с низкого (высокого) старта, бег по пересеченной местности (кроссы) до 3 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега (толчком одной и двумя ногами, с поворотами). Метание молота, диска, толкание ядра и различных тяжестей. Подготовка к сдаче тестов по ОФП.

2.7 Техническая подготовка: стойки (2 часа)

Практика (4 часа). Фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, боковая левая и правая, обратная. Прямая, наклонная, сгруппированная. Передняя, средняя, задняя. Открытая, прикрытая, закрытая. Широкая, низкая, высокая выпрямленная.

2.8 Техническая подготовка: переносы веса с ноги на ногу (2 часа)

Практика (2 часа). Переносы веса с ноги на ногу: в переднезаднем направлении, в боковом направлении.

2.9 Техническая подготовка: передвижения (2 часа)

Практика (2 часа). Передвижения в направлениях: вперед, назад, в сторону (влево, вправо), по диагонали, поворачиваясь. Передвижения способом: обычным шагом, приставным шагом, перекрестным шагом, скачком.

2.10 Техническая подготовка: удары (2 часа)

Практика (2 часа). Удары, выполняемые левой и правой рукой под одноименную и под разноименную ногу: прямой в голову; прямой по корпусу; прямой удар в сторону; прямой снизу (инсайд); прямой сверху (кросс); сбоку в голову; сбоку по корпусу; крюк сверху; снизу в голову; снизу по корпусу. Удары, выполняемые левой и правой ногой в голову и корпус: прямой вперед; прямой назад; боковой; полукруговой; круговой; обратный крюк; рубящий сверху.

2.11 Техническая подготовка: защиты от ударов (2 часа)

Практика (2 часа). Защиты от ударов: подставкой ладони, тыльной стороной кисти, плеча, руки согнутой в локте; отбивом внутрь, наружу, вверх, вниз - ладонью, предплечьем, плечом; шагом (отходом) назад, влево, вправо; уклоном влево, вправо; отклонением влево, вправо, назад; блокировка предплечьем сверху, сбоку, снизу; накладка; двойная локтевая.

2.12 Техническая подготовка: контрудары (2 часа)

Практика (2 часа). Контрудары: ответные; встречные.

2.13 Тактическая подготовка: подготовительные действия (1 час)

Практика (1 час). Финт; маневр и маневрирование; вызов; опережение; угроза; разведка боем.

2.14 Тактика боя на дистанциях (1 час)

Практика (1 час). Тактика боя на дальней, средней, ближней дистанциях.

2.15 Тактическая подготовка: манера и стиль боя (1 час)

Практика (1 час). Манера и стиль боя: наступательный, контрнаступательный, оборонительный.

2.16 Тактика боя против соперников различных по стилю (1 час)

Практика (1 час). Тактика боя против игровика, темповика, силовика, левши.

2.17 Тактика боя против соперников различных по антропометрическим данным (1 час)

Практика (1 час). Тактика боя против высокого, среднего, низкого соперника.

2.18 Стратегия и тактика соревнований (1 час)

Практика (1 час). Сбор информации, подготовка, реабилитация.

2.19 Тренировочные бои, спарринговая практика, участие в соревнованиях (8 часов)

Практика (8 часов). Учебно-тренировочные, условные, вольные и контрольные спарринги, участие в соревнованиях институционального, муниципального и регионального уровня.

2.20 Специальные подготовительные (подводящие) упражнения(4 часа)

Практика (8 часов). Упражнения двигательно-координационной направленности, включающие элементы соревновательной деятельности и действий в кикбоксинге. Упражнения на укрепление мышц нижней челюсти, упражнения по надуванию резиновых камер для развития дыхательных мышц, разнообразные упражнения для правильной постановки кулака (ступни) на цель, легкая набивка ударных поверхностей с биткой и без, по насыпным снарядам с различной плотностью. Упражнения в самостраховке и страховке партнеров при падении на ковер: грудью, спиной, боком, в кувырке через плечо, через голову, через партнера, через предметы, при толчке, сваливании, скручивании, рывке. Прыжки на скакалке с ускорениями и с отягощениями. Упражнения с предметами и без (удары по подброшенному мячу и др.). Упражнения на снижение отрицательных реакций на

сохранения равновесия. Имитационные упражнения отдельных расчлененных элементов приема (броска, удара, защиты) с предметами (чучело, мешок), с партнером и без партнера (на точность и быстроту). Имитационные упражнения целостных двигательных действий (быстрые передвижения по площадке, быстрый вход и выход из атаки, уклоны от брошенного волана и др.). Специальные подготовительные упражнения силового характера: прыжки, запрыгивания на возвышение, броски медицинбола, рывки тугой резины. Специальные игры и эстафеты: дебюты (начало атаки или защиты из различных исходных положений); атакующие захваты, захват территории, скоростное набрасывание, скоростные удары и др. Упражнения с переключением на иную форму движений на другой вид двигательной деятельности.

2.21 Специальные упражнения для развития физических качеств (4 часа)

Практика (4 часа). Упражнения на развитие силы: выполнение одиночных и серийных взрывных ударов или бросков; быстрая остановка движения собственного тела или его частей; преодоление сопротивления или давления противника на ближней дистанции; нанесение ударов в утяжеленных перчатках, имитация ударов с тугим эспандером или гантелями, бой с тенью в утяжеленной обуви, с грузом на плечах или на поясе, набрасывание партнеров больших по весу, передвижения и поднимание на носки, приседание с отягощением на плечах, преодоление сковывающих захватов и давления соперника в вольном бою на ближней дистанции, проведение коротких по продолжительности спаррингов с установкой проведения силовых приемов и др.

Упражнения на развитие быстроты: упражнения с небольшими отягощениями и тут же без них; упражнения в поворотах и имитации податливой резиной; изменения в упражнениях веса отягощений в целях препятствия создания скоростного барьера; условный бой с партнером с установкой на быстроту приема, атаки, защиты, контратаки, передвижений, финт-игра "щелкунчик", удары с максимальной скоростью по лапам при появлении цели, удары с максимальным темпом по пневматической груше. Быстрое выполнение приема по сигналу.

Упражнения на развитие выносливости: многораундовая работа с применением транзитивных методов тренировки; непрерывное нанесение ударов по боксерскому мешку до 2-ух минут, выполнение серий ударов по тяжелому боксерскому мешку с максимальным количеством подходов до снижения заданной интенсивности или скорости; нанесение ударов на задержке дыхания.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на подвижность в грудном и тазобедренном отделах позвоночника, в плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; полноамплитудные удары, приемы защиты, наклоны, отклоны, уклоны, нырки, вращения тазобедренных, коленных, голеностопных, плечевых и локтевых суставах в одиночных и серийных вариантах, маховые движения ногами и др.

Упражнения на развитие ловкости: нанесение ударов по пневмогруше, груше на растяжках, нанесение ударов по движущемуся боксерскому мешку; работа на каскадных грушах; одновременная работа двух человек на 1 груше; упражнения на лапах; упражнения в ударах по мячу на резинке, упражнения в ударах по мячу, находящемуся в центре подвешенной и вращающейся автопокрышки (обруча).

Упражнения с партнером: внезапные уходы в сторону с линии атаки в вольном бою; упражнения с партнером в перчатках; выполнение ударов на скачке (с плохой опорой); выполнение ударов под одноименную и разноименную ногу; выполнение приемов защиты при серийных ударах; условный бой "в рамку", в "не родной стойке", условные бои на ограниченном пространстве; частая смена темпа боя и партнеров различных по стилю; совершенствование выхода из угла ринга или ковра; условные бои с двумя и более соперниками; совершенствование выхода из треугольника, круга соперников; условные бои в одежде стесняющей движения и др.

3. 2й тренировочный цикл (64 часа)

3.1 Спортивные игры (4 часа)

Практика (4 часа). Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правил игры в баскетбол, волейбол, регбол, ручной мяч, футбол и др. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.

3.2 Подвижные игры и эстафеты (4 часа)

Практика (4 часа). Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалкой, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

3.3 Восстановительные упражнения (4 часа)

Практика (4 часа). Фоновая, рекреативная физическая культура с использованием естественных природных факторов (солнце, воздух, вода); туризм; лечебная физическая культура; корригирующая гимнастика. Гимнастика лежа с использованием аутогенной методики; упражнения на расслабление; упражнения на растягивание; физиотерапевтические упражнения и мероприятия (растирания, душ, сауна, массаж, самомассаж и пр.), плавание в бассейне.

3.4 Спортивно-вспомогательные упражнения (4 часа)

Практика (4 часа). Специально подобранные оптимальные комплексы гимнастических упражнений, характеризующиеся прямым переносом приобретенных навыков на спортивную технику и тактику; аэрокикбоксинг; аэробика "тайбо" и пр.; упражнения на реагирование и ловкость со специальными приспособлениями: резинка – мяч, мыльные пузыри, пейнбол и др.; задания – упражнения игрового характера сопряженные по кинематическим, динамическим характеристикам, ритму, градиенту силы и нервно – мышечным отношениям с соревновательными упражнениями. Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстояние одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левы) боком друг к другу; перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями, перетягивания каната; борьба после захвата ноги противником, на коленях, на кушаках, за овладение мячом, "бой всадников", "бой петухов", салки, пятнашки, тиснения, касания и др. Движения в положение на борцовском мосту вперед – назад, с поворотом головы, упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковер: движения вперед – назад, в сторону, кругообразные, забегания вокруг головы; упражнения в положение на мосту с партнером; опускание на мост со стойки с помощь партнера и самостоятельно; перевороты с моста через голову.

3.5 Специальные подготовительные (подводящие) упражнения (8 часов)

Практика (8 часов). Упражнения двигательно-координационной направленности, включающие элементы соревновательной деятельности и действий в кикбоксинге. Упражнения на укрепление мышц нижней челюсти, упражнения по надуванию резиновых камер для развития дыхательных мышц, разнообразные упражнения для правильной постановки кулака (ступни) на цель, легкая набивка ударных поверхностей с бинтовкой и без, по насыпным снарядам с различной плотностью. Упражнения в самостраховке и страховке партнеров при падении на ковер: грудью, спиной, боком, в кувырке через плечо, через голову, через партнера, через предметы, при толчке, сваливании, скручивании, рывке. Прыжки на скакалке с ускорениями и с отягощениями. Упражнения с предметами и без (удары по подброшенному мячу и др.). Упражнения на снижение отрицательных реакций на сохранения равновесия. Имитационные упражнения отдельных расчлененных элементов приема (броска, удара, защиты) с предметами (чучело, мешок), с партнером и без партнера (на точность и быстроту). Имитационные упражнения целостных двигательных действий (быстрые передвижения по площадке, быстрый вход и выход из атаки, уклоны от брошенного волана и др.). Специальные подготовительные упражнения силового характера: прыжки, запрыгивания на возвышение, броски медицинбола, рывки тугой резины. Специальные игры и эстафеты: дебюты (начало атаки или защиты из различных исходных положений); атакующие захваты, захват территории, скоростное набрасывание, скоростные удары и др. Упражнения с переключением на иную форму движений на другой вид двигательной деятельности.

3.6 Специальные упражнения для развития физических качеств (8 часов)

Практика (8 часов). Упражнения на развитие силы: выполнение одиночных и серийных взрывных ударов или бросков; быстрая остановка движения собственного тела или его частей; преодоление сопротивления или давления противника на ближней дистанции; нанесение ударов в утяжеленных перчатках, имитация ударов с тугим эспандером или гантелями, бой с тенью в утяжеленной обуви, с грузом на плечах или на поясе, набрасывание партнеров больших по весу, передвижения и поднимание на носки, приседание с отягощением на плечах, преодоление сковывающих захватов и давления соперника в вольном бою на ближней дистанции, проведение коротких по продолжительности спаррингов с установкой проведения силовых приемов и др.

Упражнения на развитие быстроты: упражнения с небольшими отягощениями и тут же без них; упражнения в поворотах и имитации податливой резиной; изменения в упражнениях веса отягощений в целях препятствия создания скоростного барьера; условный бой с партнером с установкой на быстроту приема, атаки, защиты, контратаки, передвижений, финт-игра "щелкунчик", удары с максимальной скоростью по лапам при появлении цели, удары с максимальным темпом по пневматической груше. Быстрое выполнение приема по сигналу.

Упражнения на развитие выносливости: многораундовая работа с применением транзитивных методов тренировки; непрерывное нанесение ударов по боксерскому мешку до 2-ух минут, выполнение серий ударов по тяжелому

боксерскому мешку с максимальным количеством подходов до снижения заданной интенсивности или скорости; нанесение ударов на задержке дыхания.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на подвижность в грудном и тазобедренном отделах позвоночника, в плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; полноамплитудные удары, приемы защиты, наклоны, отклоны, уклоны, нырки, вращения тазобедренных, коленных, голеностопных, плечевых и локтевых суставах в одиночных и серийных вариантах, маховые движения ногами и др.

Упражнения на развитие ловкости: нанесение ударов по пневмогруше, груше на растяжках, нанесение ударов по движущемуся боксерскому мешку; работа на каскадных грушах; одновременная работа двух человек на 1 груше; упражнения на лапах; упражнения в ударах по мячу на резинке, упражнения в ударах по мячу, находящемуся в центре подвешенной и вращающейся автопокрышки (обруча).

Упражнения с партнером: внезапные уходы в сторону с линии атаки в вольном бою; упражнения с партнером в перчатках; выполнение ударов на скачке (с плохой опорой); выполнение ударов под одноименную и разноименную ногу; выполнение приемов защиты при серийных ударах; условный бой "в рамку", в "не родной стойке", условные бои на ограниченном пространстве; частая смена темпа боя и партнеров различных по стилю; совершенствование выхода из угла ринга или ковра; условные бои с двумя и более соперниками; совершенствование выхода из треугольника, круга соперников; условные бои в одежде стесняющей движения и др.

3.7 Техническая подготовка: стойки (2 часа)

Практика (2 часа). Фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, боковая левая и правая, обратная. Прямая, наклонная, сгруппированная. Передняя, средняя, задняя. Открытая, прикрытая, закрытая. Широкая, низкая, высокая выпрямленная.

3.8 Техническая подготовка: переносы веса с ноги на ногу (2 часа)

Практика (2 часа). Переносы веса с ноги на ногу: в переднезаднем направлении, в боковом направлении.

3.9 Техническая подготовка: передвижения (2 часа)

Практика (2 часа). Передвижения в направлениях: вперед, назад, в сторону (влево, вправо), по диагонали, поворачиваясь. Передвижения способом: обычным шагом, приставным шагом, перекрестным шагом, скачком.

3.10 Техническая подготовка: удары (2 часа)

Практика (2 часа). Удары, выполняемые левой и правой рукой под одноименную и под разноименную ногу: прямой в голову; прямой по корпусу; прямой удар в сторону; прямой снизу (инсайд); прямой сверху (кросс); сбоку в голову; сбоку по корпусу; крюк сверху; снизу в голову; снизу по корпусу. Удары, выполняемые левой и правой ногой в голову и корпус: прямой вперед; прямой назад; боковой; полукруговой; круговой; обратный крюк; рубящий сверху.

3.11 Техническая подготовка: защиты от ударов (2 часа)

Практика (2 часа). Защиты от ударов: подставкой ладони, тыльной стороной кисти, плеча, руки согнутой в локте; отбивом внутрь, наружу, вверх, вниз - ладонью, предплечьем, плечом; шагом (отходом) назад, влево, вправо; уклоном влево, вправо;

отклонением влево, вправо, назад; блокировка предплечьем сверху, сбоку, снизу; накладка; двойная локтевая.

3.12 Техническая подготовка: контрудары (2 часа)

Практика (2 часа). Контрудары: ответные; встречные.

3.13 Тактическая подготовка: подготовительные действия (2 часа)

Практика (2 часа). Финт; маневр и маневрирование; вызов; опережение; угроза; разведка боем.

3.14 Тактика боя на дистанциях (2 часа)

Практика (2 часа). Тактика боя на дальней, средней, ближней дистанциях.

3.15 Тактическая подготовка: манера и стиль боя (2 часа)

Практика (2 часа). Манера и стиль боя: наступательный, контрнаступательный, оборонительный.

3.16 Тактика боя против соперников различных по стилю (2 часа)

Практика (2 часа). Тактика боя против игровика, темповика, силовика, левши.

3.17 Тактика боя против соперников различных по антропометрическим данным (2 часа)

Практика (2 часа). Тактика боя против высокого, среднего, низкого соперника.

3.18 Стратегия и тактика соревнований (2 часа)

Практика (2 часа). Сбор информации, подготовка, реабилитация.

3.19 Тренировочные бои, спарринговая практика, участие в соревнованиях (8 часов)

Практика (8 часов). Учебно-тренировочные, условные, вольные и контрольные спарринги, участие в соревнованиях институционального, муниципального и регионального уровня.

4. 3й тренировочный цикл (62 часа)

4.1 Строевые упражнения (4 часа)

Практика (4 часа). Общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте и в движении. Повороты на месте и в движении. Способы перестроения на месте ив движении. Остановка во время движения строя шагом и бегом. Изменение скорости движения. Упражнения с взаимодействием партнеров в строю.

4.2 Общеразвивающие упражнения без предметов (4 часа)

Практика (4 часа). Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения для рук, туловища и ног.

4.3 Общеразвивающие упражнения с предметами (4 часа)

Практика (4 часа). Упражнения со скакалкой: прыжки на месте, в движении, Упражнения с гимнастической палкой (поясом): наклоны, повороты, маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку; подбрасывания и ловля палок; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением). Упражнения с теннисным мячом: броски и ловля различными способами, метание мяча в цель. Упражнения с набивным мячом: сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетания движений руками с движениями туловищем, маховые движения; броски и ловля мяча различными способами; эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и

двумя руками (вперед и назад). Упражнения с отягощениями (амортизаторами), с гантелями.

4.4 Легкая атлетика (4 часа)

Практика (4 часа). Бег на короткие дистанции - 30, 60, 100 м с низкого (высокого) старта, бег по пересеченной местности (кроссы) до 3км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега (толчком одной и двумя ногами, с поворотами). Метание молота, диска, толкание ядра и различных тяжестей. Подготовка к сдаче тестов по ОФП.

4.5 Спортивные игры (4 часа)

Практика (4 часа). Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правил игры в баскетбол, волейбол, регбол, ручной мяч, футбол и др. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.

4.6 Подвижные игры и эстафеты (4 часа)

Практика (4 часа). Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалкой, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

4.7 Восстановительные упражнения (4 часа)

Практика (4 часа). Фоновая, рекреативная физическая культура с использованием естественных природных факторов (солнце, воздух, вода); туризм; лечебная физическая культура; корригирующая гимнастика. Гимнастика лежа с использованием аутогенной методики; упражнения на расслабление; упражнения на растягивание; физиотерапевтические упражнения и мероприятия (растирания, душ, сауна, массаж, самомассаж и пр.), плавание в бассейне.

4.8 Спортивно-вспомогательные упражнения (4 часа)

Практика (4 часа). Специально подобранные оптимальные комплексы гимнастических упражнений, характеризующиеся прямым переносом приобретенных навыков на спортивную технику и тактику; аэрокикбоксинг; аэробика "тайбо" и пр.; упражнения на реагирование и ловкость со специальными приспособлениями: резинка – мяч, мыльные пузыри, панчбол и др.; задания – упражнения игрового характера сопряженные по кинематическим, динамическим характеристикам, ритму, градиенту силы и нервно – мышечным отношениям с соревновательными упражнениями. Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левы) боком друг к другу; перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями, перетягивания каната; борьба после захвата ноги противником, на коленях, на кушаках, за овладение мячом, "бой всадников", "бой петухов", салки, пятнашки, тиснения, касания и др. Движения в положение на борцовском мосту вперед – назад, с поворотом головы, упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковер: движения вперед – назад, в сторону, кругообразные, забегания вокруг головы; упражнения в положение на мосту с партнером; опускание на мост со стойки с помощь партнера и самостоятельно; перевороты с моста через голову.

4.9 Техническая подготовка: стойки (2 часа)

Практика (4 часа). Фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, боковая левая и правая, обратная. Прямая, наклонная, сгруппированная. Передняя, средняя, задняя. Открытая, прикрытая, закрытая. Широкая, низкая, высокая выпрямленная.

4.10 Техническая подготовка: переносы веса с ноги на ногу (2 часа)

Практика (4 часа). Переносы веса с ноги на ногу: в переднезаднем направлении, в боковом направлении.

4.11 Техническая подготовка: передвижения(2 часа)

Практика (4 часа). Передвижения в направлениях: вперед, назад, в сторону (влево, вправо), по диагонали, поворачиваясь. Передвижения способом: обычным шагом, приставным шагом, перекрестным шагом, скачком.

4.12 Техническая подготовка: удары (2 часа)

Практика (2 часа). Удары, выполняемые левой и правой рукой под одноименную и под разноименную ногу: прямой в голову; прямой по корпусу; прямой удар в сторону; прямой снизу (инсайд); прямой сверху (кросс); сбоку в голову; сбоку по корпусу; крюк сверху; снизу в голову; снизу по корпусу. Удары, выполняемые левой и правой ногой в голову и корпус: прямой вперед; прямой назад; боковой; полукруговой; круговой; обратный крюк; рубящий сверху.

4.13 Техническая подготовка: защиты от ударов (2 часа)

Практика (2 часа). Защиты от ударов: подставкой ладони, тыльной стороной кисти, плеча, руки согнутой в локте; отбивом внутрь, наружу, вверх, вниз - ладонью, предплечьем, плечом; шагом (отходом) назад, влево, вправо; уклоном влево, вправо; отклонением влево, вправо, назад; блокировка предплечьем сверху, сбоку, снизу; накладка; двойная локтевая.

4.14 Техническая подготовка: контрудары (2 часа)

Практика (2 часа). Контрудары: ответные; встречные.

4.15 Тактическая подготовка: подготовительные действия (2 часа)

Практика (2 часа). Финт; маневр и маневрирование; вызов; опережение; угроза; разведка боем.

4.16 Тактика боя на дистанциях (2 часа)

Практика (2 часа). Тактика боя на дальней, средней, ближней дистанциях.

4.17 Тактическая подготовка: манера и стиль боя (2 часа)

Практика (2 часа). Манера и стиль боя: наступательный, контрнаступательный, оборонительный.

4.18 Тактика боя против соперников различных по стилю (2 часа)

Практика (2 часа). Тактика боя против игровика, темповика, силовика, левши.

4.19 Стратегия и тактика соревнований (2 часа)

Сбор информации, подготовка, реабилитация.

4.20 Тренировочные бои, спарринговая практика, участие в соревнованиях (8 часов)

Практика (8 часов). Учебно-тренировочные, условные, вольные и контрольные спарринги, участие в соревнованиях институционального, муниципального и регионального и всероссийского уровня.

5. Заключительный цикл (20 часов)

5.1 Специальные подготовительные (подводящие) упражнения (6 часов)

Практика (6 часов). Упражнения двигательно-координационной направленности, включающие элементы соревновательной деятельности и действий в кикбоксинге. Упражнения на укрепление мышц нижней челюсти, упражнения по надуванию резиновых камер для развития дыхательных мышц, разнообразные упражнения для правильной постановки кулака (ступни) на цель, легкая набивка ударных поверхностей с бинтовкой и без, по насыпным снарядам с различной плотностью. Упражнения в самостраховке и страховке партнеров при падении на ковер: грудью, спиной, боком, в кувырке через плечо, через голову, через партнера, через предметы, при толчке, сваливании, скручивании, рывке. Прыжки на скакалке с ускорениями и с отягощениями. Упражнения с предметами и без (удары по подброшенному мячу и др.). Упражнения на снижение отрицательных реакций на сохранения равновесия. Имитационные упражнения отдельных расчлененных элементов приема (броска, удара, защиты) с предметами (чучело, мешок), с партнером и без партнера (на точность и быстроту). Имитационные упражнения целостных двигательных действий (быстрые передвижения по площадке, быстрый вход и выход из атаки, уклоны от брошенного волана и др.). Специальные подготовительные упражнения силового характера: прыжки, запрыгивания на возвышение, броски медицинбола, рывки тугой резины. Специальные игры и эстафеты: дебюты (начало атаки или защиты из различных исходных положений); атакующие захваты, захват территории, скоростное набрасывание, скоростные удары и др. Упражнения с переключением на иную форму движений на другой вид двигательной деятельности.

5.2 Специальные упражнения для развития физических качеств (6 часов)

Практика (8 часов). Упражнения на развитие силы: выполнение одиночных и серийных взрывных ударов или бросков; быстрая остановка движения собственного тела или его частей; преодоление сопротивления или давления противника на ближней дистанции; нанесение ударов в утяжеленных перчатках, имитация ударов с тугим эспандером или гантелями, бой с тенью в утяжеленной обуви, с грузом на плечах или на поясе, набрасывание партнеров больших по весу, передвижения и поднимание на носки, приседание с отягощением на плечах, преодоление сковывающих захватов и давления соперника в вольном бою на ближней дистанции, проведение коротких по продолжительности спаррингов с установкой проведения силовых приемов и др.

Упражнения на развитие быстроты: упражнения с небольшими отягощениями и тут же без них; упражнения в поворотах и имитации податливой резиной; изменения в упражнениях веса отягощений в целях препятствия создания скоростного барьера; условный бой с партнером с установкой на быстроту приема, атаки, защиты, контратаки, передвижений, финт-игра "щелкунчик", удары с максимальной скоростью по лапам при появлении цели, удары с максимальным темпом по пневматической груше. Быстрое выполнение приема по сигналу.

Упражнения на развитие выносливости: многораундовая работа с применением транзитивных методов тренировки; непрерывное нанесение ударов по боксерскому мешку до 2-ух минут, выполнение серий ударов по тяжелому боксерскому мешку с максимальным количеством подходов до снижения заданной интенсивности или скорости; нанесение ударов на задержке дыхания.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на подвижность в грудном и тазобедренном отделах позвоночника, в плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; полноамплитудные удары, приемы защиты, наклоны, отклоны, уклоны, нырки, вращения тазобедренных, коленных, голеностопных, плечевых и локтевых суставах в одиночных и серийных вариантах, маховые движения ногами и др.

Упражнения на развитие ловкости: нанесение ударов по пневмогруше, груше на растяжках, нанесение ударов по движущемуся боксерскому мешку; работа на каскадных грушах; одновременная работа двух человек на 1 груше; упражнения на лапах; упражнения в ударах по мячу на резинке, упражнения в ударах по мячу, находящемуся в центре подвешенной и вращающейся автопокрышки (обруча).

Упражнения с партнером: внезапные уходы в сторону с линии атаки в вольном бою; упражнения с партнером в перчатках; выполнение ударов на скачке (с плохой опорой); выполнение ударов под одноименную и разноименную ногу; выполнение приемов защиты при серийных ударах; условный бой "в рамку", в "не родной стойке", условные бои на ограниченном пространстве; частая смена темпа боя и партнеров различных по стилю; совершенствование выхода из угла ринга или ковра; условные бои с двумя и более соперниками; совершенствование выхода из треугольника, круга соперников; условные бои в одежде стесняющей движения и др.

5.3 Тренировочные бои, спарринговая практика, участие в соревнованиях (4 часа)

Практика (4 часа). Учебно-тренировочные, условные, вольные и контрольные спарринги, участие в соревнованиях институционального, муниципального и регионального и всероссийского уровня.

5.4 Промежуточная аттестация (4 часа)

Практика (4 часа). Участие обучающихся в Весеннем фестивале ВФСК «Готов к труду и обороне», в отчетных спортивно-массовых мероприятиях и (или) учебно-тренировочных схватках с целью определить динамику уровня физической и технико-тактической подготовленности обучающихся.

Учебный план образовательного модуля «Кикбоксинг. Интенсив»

Предмет: кикбоксинг

№ п/п	Название разделов и тем	Общее количество часов	Из них:		Формы аттестации, контроля
			Теория	Практика	
1	**Подготовительный цикл**	**24**	**4**	**20**	
1.1	Вводное занятие	2	2		
1.2	Мой выбор. Спортсмен как профессия, или возможный дальнейший профессиональный путь	2	2		
1.3	Легкая атлетика	8		8	
1.4	Специальные упражнения для развития физических качеств	8		8	
1.5	Входной контроль (текущая аттестация)	4		4	Текущий контроль/тестирование (уровень физической подготовленности)
2	**1й тренировочный цикл**	**52**	**2**	**50**	
2.1	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных кикбоксеров	1	1		
2.2	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом	1	1		
2.3	Строевые упражнения	4		4	
2.4	Общеразвивающие упражнения без предметов	4		4	
2.5	Общеразвивающие упражнения с предметами	4		4	
2.6	Легкая атлетика	4		4	
2.7	Техническая подготовка: стойки	2		2	
2.8	Техническая подготовка: переносы веса с ноги на ногу	2		2	
2.9	Техническая подготовка: передвижения	2		2	
2.10	Техническая подготовка: удары	2		2	
2.11	Техническая подготовка: защиты от ударов	2		2	
2.12	Техническая подготовка: контрудары	2		2	
2.13	Тактическая подготовка: подготовительные действия	1		1	
2.14	Тактика боя на дистанциях	1		1	
2.15	Тактическая подготовка: манера и стиль боя	1		1	
2.16	Тактика боя против	1		1	

	соперников различных по стилю				
2.17	Тактика боя против соперников различных по антрооомстрическим данным	1		1	
2.18	Стратегия и тактика соревнований	1		1	
2.19	Тренировочные бои, спарринговая практика, участие в соревнованиях	8		8	
2.20	Специальные подготовительные (подводящие) упражнения	4		4	
2.21	Специальные упражнения для развития физических качеств	4		4	Текущий контроль/тестирование (уровня технико-тактической подготовленности)
3	**2й тренировочный цикл**	**64**		**64**	
3.1	Спортивные игры	4		4	
3.2	Подвижные игры и эстафеты	4		4	
3.3	Восстановительные упражнения	4		4	
3.4	Спортивно-вспомогательные упражнения	4		4	
3.5	Специальные подготовительные (подводящие) упражнения	8		8	
3.6	Специальные упражнения для развития физических качеств	8		8	
3.7	Техническая подготовка: стойки	2		2	
3.8	Техническая подготовка: переносы веса с ноги на ногу	2		2	
3.9	Техническая подготовка: передвижения	2		2	
3.10	Техническая подготовка: удары	2		2	
3.11	Техническая подготовка: защиты от ударов	2		2	
3.12	Техническая подготовка: контрудары	2		2	
3.13	Тактическая подготовка: подготовительные действия	2		2	
3.14	Тактика боя на дистанциях	2		2	
3.15	Тактическая подготовка: манера и стиль боя	2		2	
3.16	Тактика боя против соперников различных по стилю	2		2	
3.17	Тактика боя против	2		2	

	соперников различных по антропометрическим данным				
3.18	Стратегия и тактика соревнований	2		2	
3.19	Тренировочные бои, спарринговая практика, участие в соревнованиях	8		8	
4	**3й тренировочный цикл**	**62**		**62**	
4.1	Строевые упражнения	4		4	
4.2	Общеразвивающие упражнения без предметов	4		4	
4.3	Общеразвивающие упражнения с предметами	4		4	
4.4	Специальные подготовительные (подводящие) упражнения	4		4	
4.5	Спортивные игры	4		4	
4.6	Подвижные игры и эстафеты	4		4	
4.7	Восстановительные упражнения	4		4	
4.8	Спортивно-вспомогательные упражнения	4		4	
4.9	Техническая подготовка: стойки	2		2	
4.10	Техническая подготовка: переносы веса с ноги на ногу	2		2	
4.11	Техническая подготовка: передвижения	2		2	
4.12	Техническая подготовка: удары	2		2	
4.13	Техническая подготовка: защиты от ударов	2		2	
4.14	Техническая подготовка: контрудары	2		2	
4.15	Тактическая подготовка: подготовительные действия	2		2	
4.16	Тактика боя на дистанциях	2		2	
4.17	Тактическая подготовка: манера и стиль боя	2		2	
4.18	Тактика боя против соперников различных по стилю	2		2	
4.19	Стратегия и тактика соревнований	2		2	
4.20	Тренировочные бои, спарринговая практика, участие в соревнованиях	8		8	
5	**Заключительный цикл**	**20**		**20**	
5.1	Специальные подготовительные	6		6	

	(подводящие) упражнения				
5.2	Специальные упражнения для развития физических качеств	6		6	Текущий контроль/тестирование (уровень физической подготовленности)
5.3	Тренировочные бои, спарринговая практика, участие в соревнованиях	4		4	
5.4	Промежуточная аттестация	4		4	Промежуточная аттестация/экспертная оценка
	Итого часов:	**222**	**6**	**216**	

Содержание учебного плана образовательного модуля «Кикбоксинг. Интенсив»

1. Подготовительный цикл (24 часа)

1.1 Вводное занятие (2 часа)

Теория (2 часа). Повторение теоретических аспектов прошлого года обучения, обсуждение предстоящих тем, формы тестирования, формы занятий, обсуждение планов участия в спортивных мероприятиях в текущем учебном году.

1.2 Спортсмен как профессия, или возможный дальнейший профессиональный путь (2 часа)

Теория (2 часа). Краткая профориентационная лекция об особенностях профессии «спортсмен» в кикбоксинге, перспективы и возможности дальнейшего профессионального пути в спорте. Возможно привлечение известных действующих спортсменов, и проведение занятия в форме открытого мастер-класса/лекции.

1.3 Легкая атлетика (8 часов)

Практика (8 часов). Бег на короткие дистанции - 30, 60, 100 м с низкого (высокого) старта, бег по пересеченной местности (кроссы) до 3км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега (толчком одной и двумя ногами, с поворотами). Метание молота, диска, толкание ядра и различных тяжестей. Подготовка к сдаче тестов по ОФП.

1.4 Специальные упражнения для развития физических качеств (8 часов)

Практика (8 часов). Упражнения на развитие силы: выполнение одиночных и серийных взрывных ударов или бросков; быстрая остановка движения собственного тела или его частей; преодоление сопротивления или давления противника на ближней дистанции; нанесение ударов в утяжеленных перчатках, имитация ударов с тугим эспандером или гантелями, бой с тенью в утяжеленной обуви, с грузом на плечах или на поясе, набрасывание партнеров больших по весу, передвижения и поднимание на носки, приседание с отягощением на плечах, преодоление сковывающих захватов и давления соперника в вольном бою на ближней дистанции, проведение коротких по продолжительности спаррингов с установкой проведения силовых приемов и др.

Упражнения на развитие быстроты: упражнения с небольшими отягощениями и тут же без них; упражнения в поворотах и имитации податливой резиной; изменения в упражнениях веса отягощений в целях препятствия создания скоростного барьера; условный бой с партнером с установкой на быстроту приема, атаки, защиты, контратаки, передвижений, финт-игра "шелкунчик", удары с максимальной скоростью по лапам при появлении цели, удары с максимальным темпом по пневматической груше. Быстрое выполнение приема по сигналу.

Упражнения на развитие выносливости: многораундовая работа с применением транзитивных методов тренировки; непрерывное нанесение ударов по боксерскому мешку до 2-ух минут, выполнение серий ударов по тяжелому боксерскому мешку с максимальным количеством подходов до снижения заданной интенсивности или скорости; нанесение ударов на задержке дыхания.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на подвижность в грудном и тазобедренном отделах позвоночника, в плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; полноамплитудные удары, приемы защиты, наклоны, отклоны, уклоны, нырки, вращения тазобедренных, коленных, голеностопных, плечевых и локтевых суставах в одиночных и серийных вариантах, маховые движения ногами и др.

Упражнения на развитие ловкости: нанесение ударов по пневмогруше, груше на растяжках, нанесение ударов по движущемуся боксерскому мешку; работа на каскадных грушах; одновременная работа двух человек на 1 груше; упражнения на лапах; упражнения в ударах по мячу на резинке, упражнения в ударах по мячу, находящемуся в центре подвешенной и вращающейся автопокрышки (обруча).

Упражнения с партнером: внезапные уходы в сторону с линии атаки в вольном бою; упражнения с партнером в перчатках; выполнение ударов на скачке (с плохой опорой); выполнение ударов под одноименную и разноименную ногу; выполнение приемов защиты при серийных ударах; условный бой "в рамку", в "не родной стойке", условные бои на ограниченном пространстве; частая смена темпа боя и партнеров различных по стилю; совершенствование выхода из угла ринга или ковра; условные бои с двумя и более соперниками; совершенствование выхода из треугольника, круга соперников; условные бои в одежде стесняющей движения и др.

1.5 Входной контроль (текущая аттестация) (4 часа)

Практика (4 часа). Участие обучающихся в Осеннем фестивале ВФСК «Готов к труду и обороне», в спортивно-массовых мероприятиях и (или) учебно-тренировочных схватках с целью определить начальный уровень физической и технико-тактической подготовленности обучающихся.

2. 1й тренировочный цикл (52 часа)

2.1 Гигиенические основы режима труда и отдыха юных кикбоксеров (1 час)

Практика (1 час). Гигиена тела. Уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Солнечные, воздушные ванны и водные процедуры (умывание, обтирание, душ, баня, купание, меры профилактики от потертостей, мозолей, перегревания и переохлаждения). Режим труда, учебы, тренировки, отдыха и сна юных

кикбоксеров. Вредные привычки (курение, употребление спиртных напитков, наркотиков).

2.2 Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом (1 час)

Общие понятия об инфекционных заболеваниях. Источники инфекционных заболеваний и пути их распространения. Предупреждения инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Меры личной и общественной профилактики инфекционных заболеваний.

2.3 Строевые упражнения (4 часа)

Практика (4 часа). Общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте и в движении. Повороты на месте и в движении. Способы перестроения на месте ив движении. Остановка во время движения строя шагом и бегом. Изменение скорости движения. Упражнения с взаимодействием партнеров в строю.

2.4 Общеразвивающие упражнения без предметов (4 часа)

Практика (4 часа). Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения для рук, туловища и ног.

2.5 Общеразвивающие упражнения с предметами (4 часа)

Практика (2 часа). Упражнения со скакалкой: прыжки на месте, в движении, Упражнения с гимнастической палкой (поясом): наклоны, повороты, маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку; подбрасывания и ловля палок; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением). Упражнения с теннисным мячом: броски и ловля различными способами, метание мяча в цель. Упражнения с набивным мячом: сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетания движений руками с движениями туловищем, маховые движения; броски и ловля мяча различными способами; эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед и назад). Упражнения с отягощениями (амортизаторами), с гантелями.

2.6 Легкая атлетика (4 часа)

Практика (4 часа). Бег на короткие дистанции - 30, 60, 100 м с низкого (высокого) старта, бег по пересеченной местности (кроссы) до 3км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега (толчком одной и двумя ногами, с поворотами). Метание молота, диска, толкание ядра и различных тяжестей. Подготовка к сдаче тестов по ОФП.

2.7 Техническая подготовка: стойки (2 часа)

Практика (2 часа). Фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, боковая левая и правая, обратная. Прямая, наклонная, сгруппированная. Передняя, средняя, задняя. Открытая, прикрытая, закрытая. Широкая, низкая, высокая выпрямленная.

2.8 Техническая подготовка: переносы веса с ноги на ногу (2 часа)

Практика (2 часа). Переносы веса с ноги на ногу: в переднезаднем направлении, в боковом направлении.

2.9 Техническая подготовка: передвижения (2 часа)

Практика (2 часа). Передвижения в направлениях: вперед, назад, в сторону (влево, вправо), по диагонали, поворачиваясь. Передвижения способом: обычным шагом, приставным шагом, перекрестным шагом, скачком.

2.10 Техническая подготовка: удары (2 часа)

Практика (2 часа). Удары, выполняемые левой и правой рукой под одноименную и под разноименную ногу: прямой в голову; прямой по корпусу; прямой удар в сторону; прямой снизу (инсайд); прямой сверху (кросс); сбоку в голову; сбоку по корпусу; крюк сверху; снизу в голову; снизу по корпусу. Удары, выполняемые левой и правой ногой в голову и корпус: прямой вперед; прямой назад; боковой; полукруговой; круговой; обратный крюк; рубящий сверху.

2.11 Техническая подготовка: защиты от ударов (2 часа)

Практика (2 часа). Защиты от ударов: подставкой ладони, тыльной стороной кисти, плеча, руки согнутой в локте; отбивом внутрь, наружу, вверх, вниз - ладонью, предплечьем, плечом; шагом (отходом) назад, влево, вправо; уклоном влево, вправо; отклонением влево, вправо, назад; блокировка предплечьем сверху, сбоку, снизу; накладка; двойная локтевая.

2.12 Техническая подготовка: контрудары (2 часа)

Практика (2 часа). Контрудары: ответные; встречные.

2.13 Тактическая подготовка: подготовительные действия (1 час)

Практика (1 час). Финт; маневр и маневрирование; вызов; опережение; угроза; разведка боем.

2.14 Тактика боя на дистанциях (1 час)

Практика (1 час). Тактика боя на дальней, средней, ближней дистанциях.

2.15 Тактическая подготовка: манера и стиль боя (1 час)

Практика (1 час). Манера и стиль боя: наступательный, контрнаступательный, оборонительный.

2.16 Тактика боя против соперников различных по стилю (1 час)

Практика (1 час). Тактика боя против игровика, темповика, силовика, левши.

2.17 Тактика боя против соперников различных по антропометрическим данным (1 час)

Практика (1 час). Тактика боя против высокого, среднего, низкого соперника.

2.18 Стратегия и тактика соревнований (1 час)

Практика (1 час). Сбор информации, подготовка, реабилитация.

2.19 Тренировочные бои, спарринговая практика, участие в соревнованиях (8 часов)

Практика (8 часов). Учебно-тренировочные, условные, вольные и контрольные спарринги, участие в соревнованиях институционального, муниципального и регионального уровня.

2.20 Специальные подготовительные (подводящие) упражнения (4 часа)

Практика (4 часа) элементы соревновательной деятельности и действий в кикбоксинге. Упражнения на укрепление мышц нижней челюсти, упражнения по надуванию резиновых камер для развития дыхательных мышц, разнообразные упражнения для правильной постановки кулака (ступни) на цель, легкая набивка ударных поверхностей с бинтовкой и без, по насыпным снарядам с различной плотностью. Упражнения в самостраховке и страховке партнеров при падении на ковер: грудью, спиной, боком, в кувырке через плечо, через голову, через партнера, через предметы, при толчке, сваливании, скручивании, рывке. Прыжки на скакалке с ускорениями и с отягощениями. Упражнения с предметами и без (удары по подброшенному мячу и др.). Упражнения на снижение отрицательных реакций на

сохранения равновесия. Имитационные упражнения отдельных расчлененных элементов приема (броска, удара, защиты) с предметами (чучело, мешок), с партнером и без партнера (на точность и быстроту). Имитационные упражнения целостных двигательных действий (быстрые передвижения по площадке, быстрый вход и выход из атаки, уклоны от брошенного волана и др.). Специальные подготовительные упражнения силового характера: прыжки, запрыгивания на возвышение, броски медицинбола, рывки тугой резины. Специальные игры и эстафеты: дебюты (начало атаки или защиты из различных исходных положений); атакующие захваты, захват территории, скоростное набрасывание, скоростные удары и др. Упражнения с переключением на иную форму движений на другой вид двигательной деятельности.

2.21 Специальные упражнения для развития физических качеств (4 часа)

Практика (4 часа). Упражнения на развитие силы: выполнение одиночных и серийных взрывных ударов или бросков; быстрая остановка движения собственного тела или его частей; преодоление сопротивления или давления противника на ближней дистанции; нанесение ударов в утяжеленных перчатках, имитация ударов с тугим эспандером или гантелями, бой с тенью в утяжеленной обуви, с грузом на плечах или на поясе, набрасывание партнеров больших по весу, передвижения и поднимание на носки, приседание с отягощением на плечах, преодоление сковывающих захватов и давления соперника в вольном бою на ближней дистанции, проведение коротких по продолжительности спаррингов с установкой проведения силовых приемов и др.

Упражнения на развитие быстроты: упражнения с небольшими отягощениями и тут же без них; упражнения в поворотах и имитации податливой резиной; изменения в упражнениях веса отягощений в целях препятствия создания скоростного барьера; условный бой с партнером с установкой на быстроту приема, атаки, защиты, контратаки, передвижений, финт-игра "щелкунчик", удары с максимальной скоростью по лапам при появлении цели, удары с максимальным темпом по пневматической груше. Быстрое выполнение приема по сигналу.

Упражнения на развитие выносливости: многораундовая работа с применением транзитивных методов тренировки; непрерывное нанесение ударов по боксерскому мешку до 2-ух минут, выполнение серий ударов по тяжелому боксерскому мешку с максимальным количеством подходов до снижения заданной интенсивности или скорости; нанесение ударов на задержке дыхания. Упражнения на развитие гибкости: упражнения на подвижность в грудном и тазобедренном отделах позвоночника, в плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; полноамплитудные удары, приемы защиты, наклоны, отклоны, уклоны, ныряки, вращения тазобедренных, коленных, голеностопных, плечевых и локтевых суставах в одиночных и серийных вариантах, маховые движения ногами и др.

Упражнения на развитие ловкости: нанесение ударов по пневмогруше, груше на растяжках, нанесение ударов по движущемуся боксерскому мешку; работа на каскадных грушах; одновременная работа двух человек на 1 груше; упражнения на лапах; упражнения в ударах по мячу на резинке, упражнения в ударах по мячу, находящемуся в центре подвешенной и вращающейся автопокрышки (обруча).

Упражнения с партнером: внезапные уходы в сторону с линии атаки в вольном бою; упражнения с партнером в перчатках; выполнение ударов на скачке (с плохой опорой); выполнение ударов под одноименную и разноименную ногу; выполнение приемов защиты при серийных ударах; условный бой "в рамку", в "не родной стойке", условные бои на ограниченном пространстве; частая смена темпа боя и партнеров различных по стилю; совершенствование выхода из угла ринга или ковра; условные бои с двумя и более соперниками; совершенствование выхода из треугольника, круга соперников; условные бои в одежде стесняющей движения и др.

3. 2й тренировочный цикл (64 часа)

3.1 Спортивные игры (4 часа)

Практика (4 часа). Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правил игры в баскетбол, волейбол, регбол, ручной мяч, футбол и др. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.

3.2 Подвижные игры и эстафеты (4 часа)

Практика (4 часа). Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалкой, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

3.3 Восстановительные упражнения (4 часа)

Практика (4 часа). Фоновая, рекреативная физическая культура с использованием естественных природных факторов (солнце, воздух, вода); туризм; лечебная физическая культура; корригирующая гимнастика. Гимнастика лежа с использованием аутогенной методики; упражнения на расслабление; упражнения на растягивание; физиотерапевтические упражнения и мероприятия (растирания, душ, сауна, массаж, самомассаж и пр.), плавание в бассейне.

3.4 Спортивно-вспомогательные упражнения (4 часа)

Практика (4 часа). Специально подобранные оптимальные комплексы гимнастических упражнений, характеризующиеся прямым переносом приобретенных навыков на спортивную технику и тактику; аэрокикбоксинг; аэробика "тайбо" и пр.; упражнения на реагирование и ловкость со специальными приспособлениями: резинка – мяч, мыльные пузыри, пинчбол и др.; задания – упражнения игрового характера сопряженные по кинематическим, динамическим характеристикам, ритму, градиенту силы и нервно – мышечным отношениям с соревновательными упражнениями. Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левы) боком друг к другу; перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями, перетягивания каната; борьба после захвата ноги противником, на коленях, на кушаках, за овладение мячом, "бой всадников", "бой петухов", салки, пятнашки, тиснения, касания и др. Движения в положение на борцовском мосту вперед – назад, с поворотом головы, упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковер: движения вперед – назад, в сторону, кругообразные, забегания вокруг головы; упражнения в положение на мосту с партнером; опускание на мост со стойки с помощь партнера и самостоятельно; перевороты с моста через голову.

3.5 Специальные подготовительные (подводящие) упражнения (8 часов)

Практика (8 часов). Упражнения двигательно-координационной направленности, включающие элементы соревновательной деятельности и действий в кикбоксинге. Упражнения на укрепление мышц нижней челюсти, упражнения по надуванию резиновых камер для развития дыхательных мышц, разнообразные упражнения для правильной постановки кулака (ступни) на цель, легкая набивка ударных поверхностей с бинтовкой и без, по насыпным снарядам с различной плотностью. Упражнения в самостраховке и страховке партнеров при падении на ковер: грудью, спиной, боком, в кувырке через плечо, через голову, через партнера, через предметы, при толчке, сваливании, скручивании, рывке. Прыжки на скакалке с ускорениями и с отягощениями. Упражнения с предметами и без (удары по подброшенному мячу и др.). Упражнения на снижение отрицательных реакций на сохранения равновесия. Имитационные упражнения отдельных расчлененных элементов приема (броска, удара, защиты) с предметами (чучело, мешок), с партнером и без партнера (на точность и быстроту). Имитационные упражнения целостных двигательных действий (быстрые передвижения по площадке, быстрый вход и выход из атаки, уклоны от брошенного волана и др.). Специальные подготовительные упражнения силового характера: прыжки, запрыгивания на возвышение, броски медицинбола, рывки тугой резины. Специальные игры и эстафеты: дебюты (начало атаки или защиты из различных исходных положений); атакующие захваты, захват территории, скоростное набрасывание, скоростные удары и др. Упражнения с переключением на иную форму движений на другой вид двигательной деятельности.

3.6 Специальные упражнения для развития физических качеств (8 часов)

Практика (8 часов). Упражнения на развитие силы: выполнение одиночных и серийных взрывных ударов или бросков; быстрая остановка движения собственного тела или его частей; преодоление сопротивления или давления противника на ближней дистанции; нанесение ударов в утяжеленных перчатках, имитация ударов с тугим эспандером или гантелями, бой с тенью в утяжеленной обуви, с грузом на плечах или на поясе, набрасывание партнеров больших по весу, передвижения и подниманию на носки, приседание с отягощением на плечах, преодоление сковывающих захватов и давления соперника в вольном бою на ближней дистанции, проведение коротких по продолжительности спаррингов с установкой проведения силовых приемов и др. Упражнения на развитие быстроты: упражнения с небольшими отягощениями и тут же без них; упражнения в поворотах и имитации податливой резиной; изменения в упражнениях веса отягощений в целях препятствия создания скоростного барьера; условный бой с партнером с установкой на быстроту приема, атаки, защиты, контратаки, передвижений, финт-игра "щелкунчик", удары с максимальной скоростью по лапам при появлении цели, удары с максимальным темпом по пневматической груше. Быстрое выполнение приема по сигналу. Упражнения на развитие выносливости: многораундовая работа с применением транзитивных методов тренировки; непрерывное нанесение ударов по боксерскому мешку до 2-ух минут, выполнение серий ударов по тяжелому боксерскому мешку с максимальным количеством подходов до снижения заданной интенсивности или скорости; нанесение ударов на задержке дыхания. Упражнения

на развитие гибкости: упражнения на подвижность в грудном и тазобедренном отделах позвоночника, в плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; полноамплитудные удары, приемы защиты, наклоны, отклоны, уклоны, нырки, вращения тазобедренных, коленных, голеностопных, плечевых и локтевых суставах в одиночных и серийных вариантах, маховые движения ногами и др. Упражнения на развитие ловкости: нанесение ударов по пневмогруше, груше на растяжках, нанесение ударов по движущемуся боксерскому мешку; работа на каскадных грушах; одновременная работа двух человек на 1 груше; упражнения на лапах; упражнения в ударах по мячу на резинке, упражнения в ударах по мячу, находящемуся в центре подвешенной и вращающейся автопокрышки (обруча). Упражнения с партнером: внезапные уходы в сторону с линии атаки в вольном бою; упражнения с партнером в перчатках; выполнение ударов на скачке (с плохой опорой); выполнение ударов под одноименную и разноименную ногу; выполнение приемов защиты при серийных ударах; условный бой "в рамку", в "не родной стойке", условные бои на ограниченном пространстве; частая смена темпа боя и партнеров различных по стилю; совершенствование выхода из угла ринга или ковра; условные бои с двумя и более соперниками; совершенствование выхода из треугольника, круга соперников; условные бои в одежде стесняющей движения и др.

3.7 Техническая подготовка: стойки (2 часа)

Практика (2 часа). Фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, боковая левая и правая, обратная. Прямая, наклонная, сгруппированная. Передняя, средняя, задняя. Открытая, прикрытая, закрытая. Широкая, низкая, высокая выпрямленная.

3.8 Техническая подготовка: переносы веса с ноги на ногу (2 часа)

Практика (2 часа). Переносы веса с ноги на ногу: в переднезаднем направлении, в боковом направлении.

3.9 Техническая подготовка: передвижения (2 часа)

Практика (2 часа). Передвижения в направлениях: вперед, назад, в сторону (влево, вправо), по диагонали, поворачиваясь. Передвижения способом: обычным шагом, приставным шагом, перекрестным шагом, скачком.

3.10 Техническая подготовка: удары (2 часа)

Практика (2 часа). Удары, выполняемые левой и правой рукой под одноименную и под разноименную ногу: прямой в голову; прямой по корпусу; прямой удар в сторону; прямой снизу (инсайд); прямой сверху (кросс); сбоку в голову; сбоку по корпусу; крюк сверху; снизу в голову; снизу по корпусу. Удары, выполняемые левой и правой ногой в голову и корпус: прямой вперед; прямой назад; боковой; полукруговой; круговой; обратный крюк; рубящий сверху.

3.11 Техническая подготовка: защиты от ударов (2 часа)

Практика (2 часа). Защиты от ударов: подставкой ладони, тыльной стороной кисти, плеча, руки согнутой в локте; отбивом внутрь, наружу, вверх, вниз - ладонью, предплечьем, плечом; шагом (отходом) назад, влево, вправо; уклоном влево, вправо; отклонением влево, вправо, назад; блокировка предплечьем сверху, сбоку, снизу; накладка; двойная локтевая.

3.12 Техническая подготовка: контрудары (2 часа)

Практика (2 часа). Контрудары: ответные; встречные.

3.13 Тактическая подготовка: подготовительные действия (2 часа)

Практика (2 часа). Финт; маневр и маневрирование; вызов; опережение; угроза; разведка боем.

3.14 Тактика боя на дистанциях (2 часа)

Практика (2 часа). Тактика боя на дальней, средней, ближней дистанциях.

3.15 Тактическая подготовка: манера и стиль боя (2 часа)

Практика (2 часа). Манера и стиль боя: наступательный, контрнаступательный, оборонительный.

3.16 Тактика боя против соперников различных по стилю (2 часа)

Практика (2 часа). Тактика боя против игровика, темповика, силовика, левши.

3.17 Тактика боя против соперников различных по антропометрическим данным (2 часа)

Практика (2 часа). Тактика боя против высокого, среднего, низкого соперника.

3.18 Стратегия и тактика соревнований (2 часа)

Практика (2 часа). Сбор информации, подготовка, реабилитация.

3.19 Тренировочные бои, спарринговая практика, участие в соревнованиях (8 часов)

Практика (8 часов). Учебно-тренировочные, условные, вольные и контрольные спарринги, участие в соревнованиях институционального, муниципального и регионального и всероссийского уровня.

4. 3й тренировочный цикл (62 часа)

4.1 Строевые упражнения (4 часа)

Практика (4 часа). Общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте и в движении. Повороты на месте и в движении. Способы перестроения на месте ив движении. Остановка во время движения строя шагом и бегом. Изменение скорости движения. Упражнения с взаимодействием партнеров в строю.

4.2 Общеразвивающие упражнения без предметов (4 часа)

Практика (4 часа). Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения для рук, туловища и ног.

4.3 Общеразвивающие упражнения с предметами (4 часа)

Практика (4 часа). Упражнения со скакалкой: прыжки на месте, в движении, Упражнения с гимнастической палкой (поясом): наклоны, повороты, маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку; подбрасывания и ловля палок; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением). Упражнения с теннисным мячом: броски и ловля различными способами, метание мяча в цель. Упражнения с набивным мячом: сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетания движений руками с движениями туловищем, маховые движения; броски и ловля мяча различными способами; эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед и назад). Упражнения с отягощениями (амортизаторами), с гантелями.

4.4 Специальные подготовительные (подводящие) упражнения(4 часа)

Практика (4 часа). Упражнения двигательно-координационной направленности, включающие элементы соревновательной деятельности и действий в кикбоксинге. Упражнения на укрепление мышц нижней челюсти, упражнения по надуванию резиновых камер для развития дыхательных мышц, разнообразные упражнения для правильной постановки кулака (ступни) на цель, легкая набивка ударных поверхностей с бинтовкой и без, по насыпным снарядам с различной плотностью. Упражнения в самостраховке и страховке партнеров при падении на ковер: грудью, спиной, боком, в кувырке через плечо, через голову, через партнера, через предметы, при толчке, сваливании, скручивании, рывке. Прыжки на скакалке с ускорениями и с отягощениями. Упражнения с предметами и без (удары по подброшенному мячу и др.). Упражнения на снижение отрицательных реакций на сохранения равновесия. Имитационные упражнения отдельных расчлененных элементов приема (броска, удара, защиты) с предметами (чучело, мешок), с партнером и без партнера (на точность и быстроту). Имитационные упражнения целостных двигательных действий (быстрые передвижения по площадке, быстрый вход и выход из атаки, уклоны от брошенного волана и др.). Специальные подготовительные упражнения силового характера: прыжки, запрыгивания на возвышение, броски медицинбола, рывки тугой резины. Специальные игры и эстафеты: дебюты (начало атаки или защиты из различных исходных положений); атакующие захваты, захват территории, скоростное набрасывание, скоростные удары и др. Упражнения с переключением на иную форму движений на другой вид двигательной деятельности.

4.5 Спортивные игры(4 часа)

Практика (4 часа). Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правил игры в баскетбол, волейбол, регбол, ручной мяч, футбол и др. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.

4.6 Подвижные игры и эстафеты(4 часа)

Практика (4 часа). Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалкой, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

4.7 Восстановительные упражнения (4 часа)

Практика (4 часа). Фоновая, рекреативная физическая культура с использованием естественных природных факторов (солнце, воздух, вода); туризм; лечебная физическая культура; корригирующая гимнастика. Гимнастика лежа с использованием аутогенной методики; упражнения на расслабление; упражнения на растягивание; физиотерапевтические упражнения и мероприятия (растирания, душ, сауна, массаж, самомассаж и пр.), плавание в бассейне.

4.8 Спортивно-вспомогательные упражнения (4 часа)

Практика (4 часа). Специально подобранные оптимальные комплексы гимнастических упражнений, характеризующиеся прямым переносом приобретенных навыков на спортивную технику и тактику; аэрокикбоксинг; аэробика "тайбо" и пр.; упражнения на реагирование и ловкость со специальными приспособлениями: резинка – мяч, мыльные пузыри, панчбол и др.; задания – упражнения игрового характера сопряженные по кинематическим, динамическим

характеристикам, ритму, градиенту силы и нервно – мышечным отношениям с соревновательными упражнениями. Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левы) боком друг к другу; перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями, перетягивания каната; борьба после захвата ноги противником, на коленях, на кушаках, за овладение мячом, "бой всадников", "бой петухов", салки, пятнашки, тиснения, касания и др. Движения в положение на борцовском мосту вперед – назад, с поворотом головы, упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковер: движения вперед – назад, в сторону, кругообразные, забегания вокруг головы; упражнения в положение на мосту с партнером; опускание на мост со стойки с помощь партнера и самостоятельно; перевороты с моста через голову.

4.9 Техническая подготовка: стойки (2 часа)

Практика (2 часа). Фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, боковая левая и правая, обратная. Прямая, наклонная, сгруппированная. Передняя, средняя, задняя. Открытая, прикрытая, закрытая. Широкая, низкая, высокая выпрямленная.

4.10 Техническая подготовка: переносы веса с ноги на ногу (2 часа)

Практика (2 часа). Переносы веса с ноги на ногу: в переднезаднем направлении, в боковом направлении.

4.11 Техническая подготовка: передвижения (2 часа)

Практика (2 часа). Передвижения в направлениях: вперед, назад, в сторону (влево, вправо), по диагонали, поворачиваясь. Передвижения способом: обычным шагом, приставным шагом, перекрестным шагом, скачком.

4.12 Техническая подготовка: удары (2 часа)

Практика (2 часа). Удары, выполняемые левой и правой рукой под одноименную и под разноименную ногу: прямой в голову; прямой по корпусу; прямой удар в сторону; прямой снизу (инсайд); прямой сверху (кросс); сбоку в голову; сбоку по корпусу; крюк сверху; снизу в голову; снизу по корпусу. Удары, выполняемые левой и правой ногой в голову и корпус: прямой вперед; прямой назад; боковой; полукруговой; круговой; обратный крюк; рубящий сверху.

4.13 Техническая подготовка: защиты от ударов (2 часа)

Практика (2 часа). Защиты от ударов: подставкой ладони, тыльной стороной кисти, плеча, руки согнутой в локте; отбивом внутрь, наружу, вверх, вниз - ладонью, предплечьем, плечом; шагом (отходом) назад, влево, вправо; уклоном влево, вправо; отклонением влево, вправо, назад; блокировка предплечьем сверху, сбоку, снизу; накладка; двойная локтевая.

4.14 Техническая подготовка: контрудары (2 часа)

Практика (2 часа). Контрудары: ответные; встречные.

4.15 Тактическая подготовка: подготовительные действия (2 часа)

Практика (2 часа). Финт; маневр и маневрирование; вызов; опережение; угроза; разведка боем.

4.16 Тактика боя на дистанциях (2 часа)

Практика (2 часа). Тактика боя на дальней, средней, ближней дистанциях.

4.17 Тактическая подготовка: манера и стиль боя (2 часа)

Практика (2 часа). Манера и стиль боя: наступательный, контрнаступательный, оборонительный.

4.18 Тактика боя против соперников различных по стилю (2 часа)

Практика (2 часа). Тактика боя против игровика, темповика, силовика, левши.

4.19 Стратегия и тактика соревнований (2 часа)

Практика (2 часа). Сбор информации, подготовка, реабилитация.

4.20 Тренировочные бои, спарринговая практика, участие в соревнованиях (8 часов)

Практика (8 часов). Учебно-тренировочные, условные, вольные и контрольные спарринги, участие в соревнованиях институционального, муниципального и регионального и всероссийского уровня.

5. Заключительный цикл (20 часов)

5.1 Специальные подготовительные (подводящие) упражнения(6 часов)

Практика (6 часов). Упражнения двигательно-координационной направленности, включающие элементы соревновательной деятельности и действий в кикбоксинге. Упражнения на укрепление мышц нижней челюсти, упражнения по надуванию резиновых камер для развития дыхательных мышц, разнообразные упражнения для правильной постановки кулака (ступни) на цель, легкая набивка ударных поверхностей с бинтовкой и без, по насыпным снарядам с различной плотностью. Упражнения в самостраховке и страховке партнеров при падении на ковер: грудью, спиной, боком, в кувырке через плечо, через голову, через партнера, через предметы, при толчке, сваливании, скручивании, рывке. Прыжки на скакалке с ускорениями и с отягощениями. Упражнения с предметами и без (удары по подброшенному мячу и др.). Упражнения на снижение отрицательных реакций на сохранения равновесия. Имитационные упражнения отдельных расчлененных элементов приема (броска, удара, защиты) с предметами (чучело, мешок), с партнером и без партнера (на точность и быстроту). Имитационные упражнения целостных двигательных действий (быстрые передвижения по площадке, быстрый вход и выход из атаки, уклоны от брошенного волана и др.). Специальные подготовительные упражнения силового характера: прыжки, запрыгивания на возвышение, броски медицинбола, рывки тугой резины. Специальные игры и эстафеты: дебюты (начало атаки или защиты из различных исходных положений); атакующие захваты, захват территории, скоростное набрасывание, скоростные удары и др. Упражнения с переключением на иную форму движений на другой вид двигательной деятельности.

5.2 Специальные упражнения для развития физических качеств (6 часов)

Практика (6 часов). Упражнения на развитие силы: выполнение одиночных и серийных взрывных ударов или бросков; быстрая остановка движения собственного тела или его частей; преодоление сопротивления или давления противника на ближней дистанции; нанесение ударов в утяжеленных перчатках, имитация ударов с тугим эспандером или гантелями, бой с тенью в утяжеленной обуви, с грузом на плечах или на поясе, набрасывание партнеров больших по весу, передвижения и поднимание на носки, приседание с отягощением на плечах, преодоление сковывающих захватов и давления соперника в вольном бою на ближней дистанции, проведение коротких по продолжительности спаррингов с установкой проведения силовых приемов и др. Упражнения на развитие быстроты: упражнения с небольшими отягощениями и тут же без них; упражнения в поворотах и имитации

податливой резиной; изменения в упражнениях веса отягощений в целях препятствия создания скоростного барьера; условный бой с партнером с установкой на быстроту приема, атаки, защиты, контратаки, передвижений, финт-игра "щелкунчик", удары с максимальной скоростью по лапам при появлении цели, удары с максимальным темпом по пневматической груше. Быстрое выполнение приема по сигналу. Упражнения на развитие выносливости: многораундовая работа с применением транзитивных методов тренировки; непрерывное нанесение ударов по боксерскому мешку до 2-ух минут, выполнение серий ударов по тяжелому боксерскому мешку с максимальным количеством подходов до снижения заданной интенсивности или скорости; нанесение ударов на задержке дыхания. Упражнения на развитие гибкости: упражнения на подвижность в грудном и тазобедренном отделах позвоночника, в плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; полноамплитудные удары, приемы защиты, наклоны, отклоны, уклоны, нырки, вращения тазобедренных, коленных, голеностопных, плечевых и локтевых суставах в одиночных и серийных вариантах, маховые движения ногами и др. Упражнения на развитие ловкости: нанесение ударов по пневмогруше, груше на растяжках, нанесение ударов по движущемуся боксерскому мешку; работа на каскадных грушах; одновременная работа двух человек на 1 груше; упражнения на лапах; упражнения в ударах по мячу на резинке, упражнения в ударах по мячу, находящемуся в центре подвешенной и вращающейся автопокрышки (обруча). Упражнения с партнером: внезапные уходы в сторону с линии атаки в вольном бою; упражнения с партнером в перчатках; выполнение ударов на скачке (с плохой опорой); выполнение ударов под одноименную и разноименную ногу; выполнение приемов защиты при серийных ударах; условный бой "в рамку", в "не родной стойке", условные бои на ограниченном пространстве; частая смена темпа боя и партнеров различных по стилю; совершенствование выхода из угла ринга или ковра; условные бои с двумя и более соперниками; совершенствование выхода из треугольника, круга соперников; условные бои в одежде стесняющей движения и др.

5.3 Тренировочные бои, спортивная практика, участие в соревнованиях (4 часа)

Практика (4 часа). Учебно-тренировочные, условные, вольные и контрольные спарринги, участие в соревнованиях институционального, муниципального и регионального и всероссийского уровня.

5.4 Промежуточная аттестация (4 часа)

Практика (4 часа). Участие обучающихся в Весеннем фестивале ВФСК «Готов к труду и обороне», в отчетных спортивно-массовых мероприятиях и (или) учебно-тренировочных схватках с целью определить динамику уровня физической и технико-тактической подготовленности обучающихся.

Раздел 3. Воспитательная деятельность

3.1 Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Учебно-тренировочная и соревновательная деятельность предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы в рамках реализации ДООП «Кикбоксинг».

В качестве основных направлений воспитательной работы следует выделить:

- патриотическое воспитание;
- духовно-нравственное воспитание;
- физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия.

Основные целевые ориентиры воспитания ДООП «Кикбоксинг» направлены на:

- формирование ценностного отношения к истории, традициям и достижениям российского спорта;
- воспитание высоких морально-этических норм и нравственных качеств у спортсмена - гражданина России;
- воспитание волевых проявлений, связанных со спортивной деятельностью, но имеющих непосредственное отношение к воспитанию общих черт характера, важных для трудовой и общественной деятельности;
- формирование осознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья, соблюдения правил личной и общественной безопасности;
- формирование установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья; сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда;
- формирование профессиональных интересов и предварительного выбора профессии.

3.2 Формы и методы воспитания

Основными формами воспитания в программе являются:

- теоретические занятия - способствуют формированию у обучающихся сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения;
- практические занятия (учебно-тренировочные, подготовка к соревнованиям) - способствуют усвоению и применению правил поведения, укреплению внутренней дисциплины, воспитанию ответственности, целеустремленности, трудолюбия; дают опыт долгосрочной системной деятельности;
- воспитательные мероприятия группы/объединения (творческие, профориентационные мероприятия; посещение объектов культуры, имеющих экспозиции по спортивной тематике, просмотр и обсуждение художественных и документальных фильмов на спортивную тематику; встречи с известными людьми, ветеранами спорта, тренерами и иными специалистами в области физической культуры и спорта) - способствуют развитию личностных качеств: активности, готовности к командной деятельности; формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива; профессиональных интересов и предварительного выбора профессии;
- итоговые мероприятия (соревнования) – способствуют воспитанию патриотизма, чувства гордости за свой край, Родину; формированию уважения к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям как честь, достоинство; формированию уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде.

В воспитательной деятельности с обучающимися по ДООП «Кикбоксинг» предусмотрено комплексное использование *методов воспитания*: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение); метод положительного примера (педагога, других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы стимулирования и поощрения (индивидуального и публичного); методы самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3.3 Условия осуществления воспитательного процесса, анализ результатов

ДООП «Кикбоксинг» реализуется спортивном объединении «Каскад», имеющем многолетнюю историю и традиции. Важным звеном в реализации Программы выступает выстроенная система физкультурно-спортивных мероприятий в Центре спортивной работы, которая обеспечивает эффективность реализации воспитательного компонента программы (Фестиваль «ГТО», Первенство спортивного объединения «Каскад», участие обучающихся в соревнованиях разного уровня). Данная работа направлена на формирование социальной активности, которая предопределяет успешность обучающихся в современном обществе.

Воспитательный процесс осуществляется на базе МАУДО «ДПШ», а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением обучающихся, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по ДООП «Кикбоксинг» не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижении в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влиянии воспитательных мероприятий в рамках реализации программы на коллектив обучающихся.

3.4 Календарный план воспитательной работы по ДООП «Кикбоксинг»

Отчетные материалы размещаются на странице объединения «Каскад» ВКонтакте https://vk.com/kaskad_academy, на странице объединения на сайте МАУДО «ДПШ» https://chel-dpsh.ru/node/649

№ п/п	Название мероприятия, события	Цель мероприятия	Сроки	Практический результат и информационный продукт
1.	Родительское собрание на тему «Организация учебного процесса в 2024/2025 учебном году»	Вовлечение родителей в жизнь объединения	сентябрь	
2.	Организационное собрание группы, выборы старосты и актива.	Выявление лидеров	сентябрь	
3.	Посещение музея МАУДО «ДПШ», экскурсия по Дворцу	Повышение значимости принадлежности к Дворцу	октябрь	Фотоотчет, заметка на странице объединения ВКонтакте
4.	Участие в осеннем,	Воспитание	октябрь,	Фотоотчет,

	весеннем Фестивале «ГТО» МАУДО «ДПШ»	морально-волевых качеств	апрель	заметка на странице объединения ВКонтакте
5.	Торжественная линейка, посвященная зачислению в спортивную группу – посвящение в члены спортивного объединения.	Повышение значимости принадлежности к спортивному обществу	ноябрь	Фотоотчет, заметка на странице объединения ВКонтакте
6.	Организация и проведение "Новогодних веселых стартов "	Сплочение коллектива	декабрь	Фотоотчет, заметка на странице объединения ВКонтакте
7.	Проведение совместного с родителями спортивного вечера "Папа, мама и я – спортивная семья".	Усиление значения семьи в жизнедеятельности	май	Фотоотчет, заметка на странице объединения ВКонтакте
8.	Участие в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях согласно Календарному плану соревнований	Воспитание морально-волевых качеств, патриотизма, пропаганда здорового образа жизни	в течение учебного года	Фотоотчет, заметка на странице объединения ВКонтакте
9.	Участие в организационно-массовых, спортивно-массовых, профориентационных мероприятиях МАУДО «ДПШ»	Приобщение к традициям Дворца, повышение значимости принадлежности к Дворцу, профориентация	в течение учебного года	Фотоотчет, заметка на странице объединения ВКонтакте
10..	Участие в профилактических акциях и мероприятиях («Дети улиц», «За ЗОЖ» и т.д.)	Формирование установки на здоровый образ жизни	в течение учебного года	Фотоотчет, заметка на странице объединения ВКонтакте
11.	Проведение бесед,	Вовлечение в	постоянн	Фотоотчет,

	посвященных знаменательным датам. Встреча с именитыми спортсменами, выпускниками объединения.	общественную жизнь, профориентирование, формирование ценностного отношения к истории, традициям и достижениям российского спорта	о	заметка на странице объединения ВКонтакте
12.	Экскурсии, посещение музеев театров, выставок и пр.	Формирование ценностного отношения к истории, культуре России	в течение учебного года	Фотоотчет, заметка на странице объединения ВКонтакте
13.	Участие в учебно-тренировочных и спортивно-оздоровительных сборах в рамках летней оздоровительной кампании	Развитие эмоционально-волевой и коммуникативной сферы, формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни	июнь	Фотоотчет, заметка на странице объединения ВКонтакте
14.	Организация и проведение индивидуальных бесед с учащимися	Коррекция поведения и отношения к учебным занятиям	в течение учебного года	
15.	Организация и проведение индивидуальных консультаций с родителями	Обсуждение текущих вопросов	в течение учебного года	
16.	Организация и проведение родительских собраний	Обсуждение текущих вопросов	в течение учебного года	

Раздел 4. Формы аттестации и оценочные материалы

Текущий контроль.

Текущий контроль с целью отслеживания уровня физической подготовленности обучающихся осуществляется педагогом начале учебного года (оценка стартового уровня), а также в конце учебного года. Форма контроля – тестирование. Средство оценивания – нормативы ВФСК «ГТО».

Сроки и форма фиксация результатов:

1) окончание подготовительного цикла/протокол текущего контроля;
2) окончание заключительного цикла/протокол текущего контроля.

Текущий контроль с целью отслеживания уровня владения необходимым объемом теоретических знаний и технико-тактическими компетенциями обучающихся осуществляется педагогом в течение учебного года. Форма контроля – педагогическое наблюдение.

Сроки и форма фиксация результатов:

1) окончание 1 тренировочного цикла/протокол текущего контроля;
2) окончание 3 тренировочного цикла/протокол текущего контроля.

Промежуточная аттестация

Форма промежуточной аттестации - экспертная оценка педагогом уровня динамики физической и технико-тактической подготовленности обучающихся. Уровень физической подготовленности определяется на основе оценочного листа динамики уровня физической подготовленности. Уровень технико-тактических способностей определяется на основе оценочного листа динамики уровня технико-тактической подготовленности. Общий уровень освоения Программы определяется по низшему уровню освоения предметной области.

Сроки и форма фиксация результатов - конец учебного года, оценочные листы, протокол промежуточной аттестации.

Для оценки уровня развития метапредметных навыков обучающихся педагогом заполняется карта педагогического наблюдения. Сроки заполнения – конец учебного года.

Циклограмма определения результативности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Кикбоксинг»

Результаты	Текущий контроль (форма контроля/ форма фиксации результатов)	Сроки проведения	Промежуточная аттестация (форма аттестации/ форма фиксации результатов)	Сроки проведения
Метапредметные результаты	Педагогическое наблюдение	В течение года	Педагогическое наблюдение/карта педагогического наблюдения за метапредметными результатами	1 раз/конец учебного года
Предметные результаты	Теоретическая, технико-тактическая подготовленность	Педагогическое наблюдение в рамках игровой практики /протокол текущего контроля	2 раза/конец 1 тренировочного цикла, конец 2 тренировочного цикла	Экспертная оценка/оценочный лист динамики уровня технико-тактической подготовленности	1 раз/конец учебного года
	Физическая подготовленность	Тестирование в рамках Фестиваля ВФСК «ГТО» МАУДО «ДЮШ»/протокол текущего контроля	2 раза, конец подготовительного цикла, конец заключительного цикла	Экспертная оценка/оценочный лист динамики уровня физической подготовленности	1 раз/конец учебного года

Фонд оценочных средств текущего контроля
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Кикбоксинг»

Образовательный модуль «Кикбоксинг. Основы»

Протокол текущего контроля

№ п/п	Фамилия, Имя обучающегося	Теоретические знания (терминология приемов)	Технико-тактические результаты Критерии оценки спортивного бои						Итого баллов	Уровень освоения программы 0-3 баллов – низкий уровень (Н); 4-9 баллов – средний уровень (С); 10-14 баллов – высокий уровень (В)
			Базовая техника (удобна)	Передвижение вместе, темп, ритм	Прямые удары руками	Прямые удары ногами	Защита от ударов ногами	Ответные контрольные удары		
1										
2										
3										
...										

Педагог дополнительного образования _____ / _____

Теоретические знания
0 баллов – владеет поверхностными знаниями, не владеет терминологией;
1 балл – знает основные понятия приемов кикбоксинга, терминологию знает выборочно;
2 балла – понимает специальные понятия и термины кикбоксинга, правильно использует в речи, знает, чем отличается тот или иной термин.
Технико-тактические компетенции
0 баллов – не выполняет технический элемент, не может выбрать правильное тактическое действие
1 балл – выполняет технический элемент с небольшими погрешностями, выбирает правильное тактическое действие с помощью педагога;
2 балла - точно и правильно выполняет технический элемент, выбирает правильное тактическое действие самостоятельно.

Образовательный модуль «Кикбоксинг. База»

Протокол текущего контроля

№ п/п	Фамилия, Имя обучающегося	Теоретические знания (терминология приемов и их описание)	Технико-тактические результаты Критерии оценки спортивного бои						Итого баллов	Уровень освоения программы 0-3 баллов – низкий уровень (Н); 4-9 баллов – средний уровень (С); 10-14 баллов – высокий уровень (В)
			Базовая техника на различных поединках	Передвижение вместе, темпом, оптимальный ритм	Фронтальные удары руками	Фланговые удары ногами	Защита от ударов ногами	Встречные контрольные удары		
1										
2										
3										
...										

Педагог дополнительного образования _____ / _____

Теоретические знания
0 баллов – владеет поверхностными знаниями, не владеет терминологией;
1 балл – знает основные понятия приемов кикбоксинга, терминологию знает выборочно;
2 балла – понимает специальные понятия и термины кикбоксинга, правильно использует в речи, знает, чем отличается тот или иной термин

Технико-тактические компетенции
0 баллов – не выполняет технический элемент, не может выбрать правильное тактическое действие
1 балл – выполняет технический элемент с небольшими погрешностями, выбирает правильное тактическое действие с помощью педагога;
2 балла - точно и правильно выполняет технический элемент, выбирает правильное тактическое действие самостоятельно.

Образовательный модуль «Кикбоксинг. Интенсив»

Протокол текущего контроля

№ п/п	Фамилия, Имя обучающегося	Теоретические знания (терминология приемов, их отличия и сравнение)	Техника выполнения результата						Итого баллов	Уровень освоения программы 0-3 баллов – низкий уровень (Н). 4-7 баллов – средний уровень (С). 8-10 баллов – высокий уровень (В).
			Знание техники для различных нападений	Переключение нападение – оборона	Комбинирование защиты руками	Комбинирование защиты ногами	Комбинирование защиты	Контратака комбинацией защит (контрудар)		
1										
2										
3										
…										

Педагог дополнительного образования _____ / _____

Теоретические знания
0 баллов – владеет поверхностными знаниями, не владеет терминологией;
1 балл – знает основные понятия приемов кикбоксинга, терминологию знает выборочно;
2 балла – понимает специальные понятия и термины кикбоксинга, правильно использует в речи, знает, чем отличается тот или иной термин.

Технико-тактические компетенции
0 баллов – не выполняет технический элемент, не может выбрать правильное тактическое действие
1 балл – выполняет технический элемент с небольшими погрешностями, выбирает правильное тактическое действие с помощью педагога;
2 балла - точно и правильно выполняет технический элемент, выбирает правильное тактическое действие самостоятельно.

Фонд оценочных средств промежуточной аттестации
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Кикбоксинг»

Оценочный лист динамики уровня физической подготовленности

№ п/п	Фамилия, Имя обучающегося	Оцениваемые качества						Уровень освоения программы
		Отбивание и ритмичное удар в боксерскую лапу за минуту	Подтягивание (количество подтягиваний за минуту (кол-во раз за 1 мин))	Бег на 30 м	Прыжок из положения стоя с прыжка вперед на максимальное расстояние	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Челночный бег 3*10 м	
		0 баллов – динамики нет/отрицательная 1 балл – динамика прирост есть 2 балла – значительный прирост уровня подготовленности	0 баллов – динамики нет/отрицательная 1 балл – динамика прирост есть 2 балла – значительный прирост уровня подготовленности	0 баллов – динамики нет/отрицательная 1 балл – динамика прирост есть 2 балла – значительный прирост уровня подготовленности	0 баллов – динамики нет/отрицательная 1 балл – динамика прирост есть 2 балла – значительный прирост уровня подготовленности	0 баллов – динамики нет/отрицательная 1 балл – динамика прирост есть 2 балла – значительный прирост уровня подготовленности	0 баллов – динамики нет/отрицательная 1 балл – динамика прирост есть 2 балла – значительный прирост уровня подготовленности	0-4 балла – низкий уровень (Н). 5-8 баллов – средний уровень (С). Свыше 9 баллов – высокий уровень (В).
1								
2								
3								
…								

Педагог дополнительного образования _____ / _____

Оценочный лист уровня динамики технико-тактических способностей*

№ п/п	Фамилия, Имя обучающегося	Оцениваемое качество*			Уровень освоения программы
		Техника избранного вида спорта	Понимание тактических действий	Теоретические знания избранного вида спорта	
		0 баллов – отсутствует динамика, нет овладения основными техническими комбинациями. 1 балл – незначительная динамика, овладение основными техническими комбинациями. 2 балла – высокий уровень прироста технической освоенности обучающегося в избранном виде спорта	0 баллов – отсутствует динамика, нет овладения основными тактическими комбинациями. 1 балл – незначительная динамика, овладение основными тактическими комбинациями. 2 балла – высокий уровень прироста тактической освоенности обучающегося в избранном виде спорта	0 баллов – отсутствует динамика, нет понимания цели спорта и методов вида спорта. 1 балл – незначительная динамика, изучены правила вида спорта, история. 2 балла – высокий уровень прироста теоретических знаний о виде спорта, глубокое понимание правил и терминов	0-2 балла – низкий уровень (НУ). 3-4 балла – средний уровень (СУ). 5 и более баллов – высокий уровень (ВУ)
1					
2					
3					
...					

* – уровень динамики технико-тактических способностей и теоретических знаний оценивается в процессе спортивных мероприятий в ходе учебного года или спортивной практики в рамках учебных занятий. Педагог оценивает не итоговый результат соревнований, а степень выраженности технических, тактических, теоретических, специальных физических качеств обучающегося.

Педагог дополнительного образования _____ / _____

Карта педагогического наблюдения за метапредметными результатами

№ п/п	ФИ обучающегося	Развитие навыков постановки цели, планирования и осуществления деятельности по ее достижению, корректировка своих действий в изменяющейся ситуации и соотнесение своих действий с результатом на основе самоанализа		Развитие навыков конструктивного взаимодействия внутри коллектива на основе принятых норм взаимоотношений и освоение различных социальных ролей, умения работать на общий результат в пасти ответственность за свои обязанности и поручения		Развитие навыков поиска и работы с информацией, трансформации практических проблем в познавательные цели и задачи, осуществления исследовательской и проектной деятельности		Развитие навыков бесконфликтного и конструктивного общения с окружающими посредством освоения различных средств коммуникации и способов саморегуляции своего поведения	
		Способен ставить цель и выбирать пути ее достижения	Умеет управлять своей деятельностью	Умеет взаимодействовать со сверстниками и педагогом	Владеет различными социальными ролями	Способен проявлять самостоятельность и инициативу в процессе усвоения материала	Умеет вести поиск и сбор информации и выделять существенные сведения из разных источников	Владеет различными средствами коммуникации	Владеет навыками саморегуляции в процессе общения
1									
2									
...									

Педагог дополнительного образования _____ / _____

+ 1 – владеет в совершенстве
0 – средний уровень
- 1 – не владеет

Раздел 5. Организационно-педагогические условия реализации Программы

Методические материалы

Методы обучения

По способу формирования знаний, умений и навыков:

- словесные (рассказ, объяснение, комментарии, беседа, инструктаж);
- наглядные (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий, просмотр фото и видеоматериалов);
- аудиовизуальные (сочетание словесных и наглядных методов).

Методы обучения для качественного усвоения учебного материала:

- практические (выполнение упражнений, самооценка выполненных действий, разбор и коррекция действий);
- игровой (при совершенствовании уже изученных действий);
- методы стимулирования интереса к учению (познавательные игры, создание проблемной ситуации) занимательности, создание ситуации успеха).

Методы физической подготовки:

- игровой (проведение подвижных игр и игровых упражнений);
- соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП);
- повторный (развитие координационных, скоростных, силовых способностей и гибкости);
- равномерный (развитие общей выносливости в длительном беге);
- круговой (комплексное развитие физических качеств обучающихся при помощи круговой тренировки).

Методы технической тренировки:

- целостно-конструктивный (изучение техники в целом виде);
- расчленёно-конструктивный (изучение техники по частям, соединяя потом в единое целое).

Методы воспитания: убеждение, поощрение, порицание, педагогическая оценка поступка, пример, требование, стимулирование, мотивация.

Средства физической подготовки: общеразвивающие упражнения, подвижные игры и игровые упражнения, элементы акробатики, школа техники борьбы дзюдо и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК); упражнения на развитие физических качеств (в виде комплексов тренировочных заданий).

Формы организации образовательного процесса: групповая.

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, технология проблемного обучения, технология игровой деятельности, технология развития критического мышления, здоровьесберегающие технологии, педагогика сотрудничества.

Алгоритм учебного занятия:

Подготовительная часть (30-35% времени)

- построение, проверка готовности, сообщение темы и задач занятия;
- общая разминка (ходьба, бег, упражнения на восстановление дыхания, общеразвивающие упражнения в движении, на месте);
- специальная разминка (акробатические упражнения: кувырки, страховка).

Основная часть (60-70% времени)

- упражнения с целью ознакомления с основными положениями и приемами кикбоксинга;
- упражнения, имеющие тактическую направленность;
- упражнения соревновательного характера.

Заключительная часть (5-10% времени)

- упражнения на равновесие и растяжку;
- упражнения на расслабление и восстановление;
- подведение итогов занятия.

Список литературы

Литература для педагогов

1. Бокс: программа для ДЮСШ, специализир. ДЮСШОР, ШВСМ / сост. Б.И. Бутенко, И.П. Дегтярёв, А.А. Лавров. – Москва: ГЦОЛИФК, 2005. –162 с.
2. Бокс: поурочная программа для ДЮСШ и СДЮСШОР (группы нач. подготовки, 1-й и 2-й годы обучения) / сост. В.М. Романов. – Москва: ГЦОЛИФК, 2004. – 108 с.
3. Иванченко, В.П. Особенности подготовки высококвалифицированных боксеров к крупным боксерским турнирам / В.П. Иванченко, А.П. Лаптев, Г.И. Савин. – Москва: ВИА, 1995. – 26 с.
4. Классическая борьба : программа для дет.-юнош. спорт. шк. (комплекс. и специализир.) / сост. В.Я. Шумилин. – Москва: ГЦОЛИФК, 2002. – 76 с.
5. Купцов, А.П. Эволюция и применение классификации, систематики и терминологии спортивной борьбы: метод. рек. / А.П. Купцов. – Москва: ГЦОЛИФК, 2000. – 70 с.
6. Лемменс, Г. Кикбоксинг: средство развития физической культуры и спортивное боевое искусство / Г. Лемменс. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1998. - 96 с.
7. Морозов, Г.М. Уроки профессионального бокса / Г.М. Морозов. – Москва: Гонг, 1992. – 80с.
8. Никиноров, Б.Н. Методические рекомендации по обучению боксеров-новичков / Б.Н. Никоноров. – Москва: ВТИИ, 1999. – 48 с.
9. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ по боксу групп начальной подготовки УТГ, ГСС / Б.И. Бутенко, И.П. Дегтярев, А.А. Лавров [и др.] – Москва: Физкультура и спорт, 1983.
10. Романов, В.М. Бой на дальней, средней, ближней дистанциях / В.М. Романов. – Москва: Физкультура и спорт, 1979. – 189 с.: ил.
11. Русаков, В. Тайны американского ринга. Записки тренера / В. Русаков. – Москва: На боевом посту, 1992. – 32 с.
12. Синяков, А.Ф. «Прочь усталость!» // Физкультура и спорт . – Москва: Знание, 1989. – С. 100–191.
13. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах: бокс, борьба, каратэ, таэквондо, тхэквондо, фехтование: [монография] / под

ред. А. Ф. Шарипова, О. Б. Малкова. – М. : Физкультура и Спорт, 2007. – 224 с.
14. Туманов, А.А. Русский рукопашный бой «Тризна» / А.А. Туманов, Л.А. Неретина, А.В. Еганов. – Челябинск: Урал LTD, 1999. – 368 с.
15. Тхэквондо: учебная программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) авт. коллектив (В.А. Кашкаров, А.В. Вишняков). – Москва, 2001.
16. Цвилюк, Г.Е. Школа безопасности: пособие по выживанию / Г.Е. Цвилюк. – Москва: ЭКСМО, 1995. – 176 с.
17. Шварц, В. Б. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации отбора / В. Б. Шварц, С. В. Хрущев. – Москва: Физкультура и спорт, 1984. – 151 с.

Литература для обучающихся и родителей.

1. Школа безопасности: [Пособие по выживанию] / Геннадий Цвилюк; Обществ. служба безопасности населения. - Москва: ЭКСМО, 1995. - 175,[1] с. : ил.; 20 см.; ISBN 5-85585-191-5
2. Синяков, А.Ф. «Прочь усталость!» // Физкультура и спорт . – Москва: Знание, 1989. – С. 100–191.
3. Романов, В.М. Бой на дальней, средней, ближней дистанциях / В.М. Романов. – Москва: Физкультура и спорт, 1979. – 189 с.: ил.

Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса

№ п/п	Наименование основного оборудования	Кол-во единиц
	I. Информационно-коммуникационные средства *(программные средства)*	
1.	Сайты: www.fkr.ru, https://vk.com/kaskad_bodk, vk.com/kaskad89000222249	
	II. Учебно-практическое (спортивный инвентарь,) оборудование	
1.	Будо-маты	1х1 50шт.
2.	Шведская стенка	3 секции
3.	Перекладина навесная	3
4.	Брусья навесные	1
5.	Маты поролоновые (1х2)	6
7.	Гантели (200гр, 500гр, 3кг., 8кг.)	12 пар
8.	Гиря (32кг)	2
9.	Гиря (24кг)	2
10.	Гиря (16кг)	2
11.	Скакалки	30
12.	Боксерский мешок	12
13.	Мячи баскетбольные набивные	12
14.	Мячи каучуковые	12
15.	Униформа	12 комплектов
	III. Мебель	
1.	Гимнастические скамейки	2
2.	Шкафы-стеллажи для хранения оборудования	1

	VIII Дидактические материалы	
1.	Наглядно-иллюстрационный материал по теме: «Техника кикбоксинга»	1

Раздел 6. Методическая часть Программы

Основная цель спортивно-оздоровительного этапа – получение начальных знаний в области физической культуры и спорта, регулярные занятия избранным видом спорта. На этом этапе целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у обучающихся, достигая тем самым единства общей и специальной подготовки.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Длина тела						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Следует учитывать, что у девочек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на 1 год раньше, чем у мальчиков.

Особенности обучения. Двигательные навыки у обучающихся должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта, начиная с целостного освоения элементов техники в облегчённых условиях.

Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений, направленных на развитие быстроты и координации, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям обучающихся и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо создать предпосылки для дальнейшей успешной специализации в кикбоксинге. Наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких

Особенности подбора упражнений на 1 году обучения. Выбор тактики применения средств ОФП осуществляется педагогом исходя из принципов доступности, индивидуализации и последовательности. Круг средств ОФП должен быть как можно более широким для приобретения обучающимися обширного двигательного опыта, в том числе и прикладного характера. В занятия включаются упражнения из видов спорта циклического характера аэробной направленности. Необходимо учесть долю упражнений на восстановление работоспособности. Повышается степень сложности координационных упражнений. В специальных подготовительных упражнениях предпочтение необходимо отдавать специальным играм и игровым упражнениям, обучающим ведению единоборства. В специальных упражнениях на развитие физических качеств акцент делается на такие качества, как быстрота, гибкость, ловкость.

Техническая подготовка в дисциплинах кикбоксинга направлена на формирование фонда двигательных умений и навыков. Общая техническая подготовка должна быть направлена на формирование тех навыков, которые влияют на быстроту совершенствования и успешность соревновательной деятельности, а также на формирование школы движений и освоение прикладных навыков и умений. Тактическая подготовка направлена на освоение всех форм тактики в своем и смежных видах спорта.

Особенности подбора упражнений на 2 и 3 годах обучения. Наряду с упражнениями стартового уровня в большей мере включаются средства силовой подготовки и развития общей (аэробной) выносливости. Увеличивается доля специальных упражнений на развитие специальных силовых, скоростно-силовых качеств и специальной (анаэробной) выносливости. Рекомендуется постоянно расширять и совершенствовать спектр технико-тактических качеств обучающихся, добавляя в учебно-тренировочный процесс всё более сложные технические элементы и индивидуализируя процесс подготовки.

Разноуровневость Программы. Содержание Программы предполагает разноуровневость освоения Программы с учетом личных качеств обучающихся, желания заниматься кикбоксингом более интенсивно, не переходя при этом на более высокие этапы спортивной подготовки. Основные различия в уровнях освоения Программы отражены в содержании Программы и заключаются:

– в повышении интенсивности и сложности выполнения общефизических, специальных физических и технико-тактических упражнений без увеличения недельной и годовой нагрузки;

– в замене спортивной практики в рамках тренировочных занятий активным участием в соревнованиях не только институционального, но и муниципального, регионального и более высокого уровня.

Таким образом, не существует необходимости распределять контингент обучающихся в соответствии с уровнем освоения Программы, достаточно применить индивидуальный подход в рамках общих групповых и соревновательных занятий. Комплектование групп может осуществляется и с учётом уровня подготовки. Новички и начинающие (без опыта или с минимальными навыками) формируются в отдельные группы. В таких группах уделяется особое внимание освоению базовых элементов, технике безопасности и общей физической

подготовке. Продолжающие и ранее обучавшиеся (имеющие начальные навыки или опыт занятий данным видом спорта) объединяются в отдельные группы, в которых обучение строится на совершенствовании техники, усложнении упражнений и развитии специализированных навыков. Преимущества такого подхода: индивидуализация нагрузки и темпа обучения, более комфортная адаптация для новичков, возможность для опытных обучающихся быстрее прогрессировать.

Медико-педагогический контроль. Обучающиеся спортивно-оздоровительного этапа ежегодно перед началом учебного года предоставляют справку о состоянии здоровья или проходят плановый медицинский осмотр в физкультурном диспансере, на основании чего осуществляется допуск к занятиям в группе. Медико-педагогический контроль может быть осуществлен в группах педагогом совместно с медицинским работником МАУДО «ДПШ» и предусматривает следующее:

– воздействие спортивных занятий на организм обучающихся,
– рациональное питание,
– обеспечение своевременного медицинского обследования,
– рекомендации по режиму дня,
– рекомендации по включению профилактических процедур с использованием бани, сауны, поливитаминных комплексов и др. средств восстановления.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении. Чаще всего травмы в дзюдо бывают при нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины – это локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед выполнением упражнений.

Во избежание травм рекомендуется: выполнять упражнения только после разминки с достаточным разогреванием мышц; надевать тренировочный костюм в холодную погоду; не прилагать скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы; прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах; применять упражнения на расслабление и массаж.

На спортивно-оздоровительном этапе преимущественно применяются педагогические средства восстановления, к которым относятся: рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха; выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий; повышение эмоционального фона тренировочных занятий; соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Приложения

Приложение 1
к Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Кикбоксинг»



80

Приложение 2
к Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Кикбоксинг»

Карточка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Кикбоксинг» в АИС «Навигатор дополнительного образования Челябинской области»

Образовательный модуль «Кикбоксинг. Основы»

Наименование	Содержание
название ДООП/модуля (каждый модуль отдельно)	«Кикбоксинг. Основы»
краткое название ДООП/модуля	«Кикбоксинг. Основы»
направленность программы	Физкультурно-спортивная
краткое описание 6-8 предложений	Программа знакомит обучающихся с различными дисциплинами кикбоксинга, с историей, правилами и особенности данного вида спортивных единоборств. Во время учебных занятий обучающиеся овладеют основами техники кикбоксинга, тактическими приемами проведения поединка, освоят комплексы упражнений, направленные на развитие основных и специальных физических качеств, примут участие в сдаче нормативов ВФСК «ГТО», в спортивных соревнованиях различного уровня.
содержание программы учебного плана (наименование разделов и тем)	Введение в образовательную программу Специальные подготовительные (подводящие) упражнения; общеразвивающие упражнения Техническая подготовка: стойки Техническая подготовка: переносы веса с ноги на ногу Техническая подготовка: передвижения, типы шагов Техническая подготовка: прямые удары руками и ногами Техническая подготовка: пассивная защита Техническая подготовка: контрудары Тактическая подготовка: подготовительные действия Тактика боя на дистанциях Тактическая подготовка: манера и стиль боя Тактика боя против соперников различных по стилю Тактика боя против соперников различных по антропометрическим данным Условные бои кикбоксинга Спортивные игры Восстановительные упражнения Тренировочные бои, спарринговая практика, участие в соревнованиях Промежуточная аттестация
ключевые слова для поиска программы	кикбоксинг
цель и задачи	Вовлечение обучающихся в систему регулярных

81

	занятий избранным видом спорта, предполагающую изучение основ физической, технической и тактической подготовки в различных дисциплинах кикбоксинга.
результат	Обучающиеся знают: историю, базовые правила вида спорта. Обучающиеся умеют: соблюдать правила техники безопасности; демонстрировать комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке; выполнять технические элементы: боевая учебная стойка; переносы веса с ноги на ногу; основные передвижения шагом; основные прямые удары; основная пассивная защита от ударов; основные ответные контрудары; применять тактические действия: подготовительные действия, ведение боя на различных дистанциях; применять базовые элементы техники и тактики кикбоксинга в процессе спортивной практики/участия в соревнованиях; выполнять тестовые упражнения ВФСК «ГТО».
материальная база	Специализированный спортивный зал, комплекты спортивного инвентаря (гантели, гири, скакалки, боксерские мешки, мячи набивные и др.).
требования к состоянию здоровью	Есть
наличие медицинской справки для зачисления	Да
возрастной диапазон	7-18 лет
число учащихся в группе	12-15
способ оплаты	Бюджет
продолжительность	1 год
общее количество и количество часов в неделю	222/6

Образовательный модуль «Кикбоксинг. База»

Наименование	Содержание
название ДООП/модуля (каждый модуль отдельно)	«Кикбоксинг. База»
краткое название ДООП/модуля	«Кикбоксинг. База»
направленность программы	Физкультурно-спортивная
краткое описание 6-8 предложений	Программа ориентирована на обучающихся, желающих продолжить обучение основам кикбоксинга. Содержание модуля расширяет знания о технико-тактических приемах вида спорта. В процессе учебных занятий обучающиеся освоят новые элементы техники и тактики, научатся применять комбинации приемов на практике, примут участие в сдаче нормативов ВФСК «ГТО», в спортивных соревнованиях различного уровня.
содержание программы учебного плана (наименование разделов и тем)	Вводное занятие Общая характеристика спортивной тренировки в кикбоксинге

	Стратегия и тактика соревнований Специальные подготовительные (подводящие) упражнения Общеразвивающие упражнения без предметов Общеразвивающие упражнения с предметами Спортивно-вспомогательные упражнения Специальные упражнения для развития физических качеств Техническая подготовка: стойки на различных дистанциях Техническая подготовка: переносы веса с ноги на ногу Техническая подготовка: передвижения скок, челнок, стартовый рывок Техническая подготовка: фланговые удары руками и ногами Техническая подготовка: активная защита Техническая подготовка: контрудары Тактическая подготовка: подготовительные действия Тактика боя на дистанциях Тактическая подготовка: манера и стиль боя Тактика боя против соперников различных по стилю Тактика боя против соперников различных по антропометрическим данным Спортивные игры Подвижные игры и эстафеты Восстановительные упражнения Легкая атлетика Тренировочные бои, спарринговая практика, участие в соревнованиях Промежуточная аттестация
ключевые слова для поиска программы	кикбоксинг
цель и задачи	Вовлечение обучающихся в систему регулярных занятий избранным видом спорта, предполагающую изучение основ физической, технической и тактической подготовки в различных дисциплинах кикбоксинга.
результат	Обучающиеся знают: терминологию приемов и их описание; правила судейства; значение самоконтроля для спортсмена. Обучающиеся умеют: выполнять технические элементы: боевые стойки для различных дистанций боя; переносы веса с ноги на ногу и прыжки; основные передвижения скоком; основные фланговые удары; основные приемы активной защиты от ударов; основные встречные контрудары; применять тактические действия: подготовительные действия, ведение боя на различных дистанциях; различные манеру и стиль боя; применять базовые элементы техники и тактики кикбоксинга в процессе спортивной практики/участия в соревнованиях;

	выполнять тестовые упражнения ВФСК «ГТО».
материальная база	Специализированный спортивный зал, комплекты спортивного инвентаря (гантели, гири, скакалки, боксерские мешки, мячи набивные и др.).
требования к состоянию здоровью	Есть
наличие медицинской справки для зачисления	Да
возрастной диапазон	7-18 лет
число учащихся в группе	12-15
способ оплаты	Бюджет
продолжительность	3 года
общее количество и количество часов в неделю	222/6

Образовательный модуль «Кикбоксинг. Интенсив»

Наименование	Содержание
название ДООП/модуля (каждый модуль отдельно)	«Кикбоксинг. Интенсив»
краткое название ДООП/модуля	«Кикбоксинг. Интенсив»
направленность программы	Физкультурно-спортивная
краткое описание 6-8 предложений	Программа ориентирована на обучающихся, желающих продолжить обучение основам кикбоксинга. Содержание модуля расширяет знания о технико-тактических приемах вида спорта. В процессе учебных занятий обучающиеся освоят новые элементы техники и тактики, научатся применять комбинации приемов на практике, овладеют элементарными приемами судейства, примут участие в сдаче нормативов ВФСК «ГТО», в спортивных соревнованиях различного уровня.
содержание программы учебного плана (наименование разделов и тем)	Вводное занятие Мой выбор. Спортсмен как профессия, или возможный дальнейший профессиональный путь Гигиенические основы режима труда и отдыха юных кикбоксеров Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом Стратегия и тактика соревнований Легкая атлетика Специальные подготовительные (подводящие) упражнения Специальные упражнения для развития физических качеств Строевые упражнения Общеразвивающие упражнения без предметов Общеразвивающие упражнения с предметами Техническая подготовка: стойки для различных дисциплин Техническая подготовка: переносы веса с ноги на ногу Техническая подготовка: передвижения, типы шагов

	Техническая подготовка: комбинированные удары руками и ногами Техническая подготовка: комбинаторная защита Техническая подготовка: контрудары Тактическая подготовка: подготовительные действия Тактика боя на дистанциях Тактическая подготовка: манера и стиль боя Тактика боя против соперников различных по стилю Тактика боя против соперников различных по антропометрическим данным Тренировочные бои, спарринговая практика, участие в соревнованиях Промежуточная аттестация
ключевые слова для поиска программы	кикбоксинг
цель и задачи	Вовлечение обучающихся в систему регулярных занятий избранным видом спорта, предполагающую изучение основ физической, технической и тактической подготовки в различных дисциплинах кикбоксинга.
результат	Обучающиеся знают: гигиенические основы режима труда и отдыха спортсменов; терминологию приемов, их описание и сравнение. Обучающиеся умеют: выполнять технические элементы: боевые стойки для различных дисциплин кикбоксинга; основные передвижения в различных направлениях; основные комбинации ударов; основные смешанные приемы защиты от ударов; основные комбинации контратак; применять тактические действия: подготовительные действия, ведение боя на различных дистанциях; различные манеру и стиль боя; тактику боя против соперников различных по стилю и антропометрическим данным; применять базовые элементы техники и тактики кикбоксинга в процессе спортивной практики/участия в соревнованиях; выполнять тестовые упражнения ВФСК «ГТО».
материальная база	Специализированный спортивный зал, комплекты спортивного инвентаря (гантели, гири, скакалки, боксерские мешки, мячи набивные и др.).
требования к состоянию здоровью	Есть
наличие медицинской справки для зачисления	Да
возрастной диапазон	7-18 лет
число учащихся в группе	12-15
способ оплаты	Бюджет
продолжительность	3 года
общее количество и количество часов в неделю	222/6