

Министерство образования и науки Мурманской области  
Государственное автономное негиповое образовательное учреждение  
Мурманской области «Центр образования «Лапландия»

ПРИНЯТА  
методическим советом  
Протокол  
от 24.05.2022 № 25  
Председатель А.Ю. Решетова

УТВЕРЖДЕНА  
приказом Г.АНОУ МО  
«ЦО «Лапландия»  
от 24.05.2022 № 685  
И.о. директора Л.В. Веричева

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«КИКБОКСИНГ»

Возраст обучающихся: **9 -14 лет**  
Срок реализации: **4 года**

Составитель:  
Головченко Егор Вячеславович  
педагог дополнительного образования

Мурманск  
2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность – **физкультурно-спортивная**  
Уровень программы – **базовый**.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программ физкультурно-спортивной направленности по **Кикбоксингу (далее - Программа)** составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей», постановлением Главного 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».

Программа составлена на основе прогнозирования конечных результатов деятельности педагога дополнительного образования и учащегося: развития его способностей, повышение престижа у родителей, коллег, повышения социальной адаптации, наличие высоких результатов оценки деятельности учащихся.

**Актуальность Программы** связана с активным развитием и ростом популярности боевых единоборств в стране, социальным заказом на дополнительные образовательные услуги для детей 9-14 лет, желающих научиться «Кикбоксингу».

Использование специфических установок на изучение техники и тактики кикбоксинга, в программе введены схемы учета физического развития детей, проведение ежемесячного мониторинга физического развития и состояния здоровья.

### Цели и задачи программы

**Цель** - создание условий для обеспечения разностороннего физического развития и укрепления здоровья, учащихся посредством занятий кикбоксингом.

#### **Задачи программы.**

##### **Обучающие:**

- привлечение подростков к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом, укрепление здоровья и улучшение физического развития учащихся
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
- достижение максимально возможных стабильных спортивных результатов на основе индивидуализации подготовки.

##### **Воспитательные:**

- воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности, трудолюбия;
- воспитание морально-волевой подготовленности;
- воспитание целенаправленности, настойчивости и упорства в достижении поставленной цели.

##### **Развивающие:**

- умение подходить творчески к процессу тренировки и работе;
- умение самостоятельно адаптироваться к социальным условиям и быть активной личностью.

**Адресат программы:** учащиеся желающие заниматься кикбоксингом, имеющие письменное разрешение врача (медицинская справка), письменное разрешение родителей (законных представителей)

**Возраст детей: 9-14 лет.**

**Формы организации деятельности учащихся на занятиях** – фронтальная, групповая, индивидуальная

**Срок реализации программы - 4 года.**

**Формы реализации программы - очная.**

**Объем программы:**

1 год обучения – 216 часа, 3 раза в неделю по 2 академических часа;

2 год обучения – 216 часов 3 раза в неделю по 2 академических часа;

3 год обучения – 216 часов, 3 раза в неделю по 2 академических часа;

4 год обучения – 216 часов, 3 раза в неделю по 2 академических часа.

**Форма диагностики результатов обучения** – выполнение контрольных нормативов.

**Количество учащихся в группах:**

Первый год обучения: минимальное количество – 7 человек, максимальное количество – 15 человек;

Второй год обучения: минимальное количество – 7 человек, максимальное количество – 15 человек;

Третий год обучения: минимальное количество – 7 человек, максимальное количество – 15 человек;

Четвертый год обучения: минимальное количество – 7 человек, максимальное количество – 15 человек

### **Ожидаемые результаты**

#### **Базовый уровень (1 год обучения)**

##### **Предметные:**

- формирование знаний по терминологии кикбоксинга;
- формирование представлений о технических приемах ведения защиты и атаки;
- формирование знаний о различных способах решения технико-тактических задач и использованием различных и умений применять их на практике;
- формирование знаний, умений и навыков ведения боя на различной дистанции;
- формирование умения выполнять упражнения на развитие координации движений, гибкость, укрепление мышечного корсета, коррекцию осанки, на растяжку, для развития равновесия, выносливости, ловкости, быстроты, силы (для данной возрастной группы).

##### **Метапредметные:**

- адекватное оценивание своих возможностей, корректировка действий;
- умение подчинить свои действия задачам коллектива;
- проявление сплоченности в коллективе;
- умение устанавливать деловые отношения со сверстниками;
- формулирование собственной позиции и мнения, учет мнения других.

##### **Личностные:**

- умение активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности и взаимопомощи;
- формирование установки на ведение здорового образа жизни;
- умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

#### **Базовый уровень (2 год обучения)**

##### **Предметные:**

- формирование знаний по терминологии кикбоксинга;
- формирование представлений о технических приемах ведения защиты и атаки;

- формирование знаний о различных способах решения технико-тактических задач и использования различных и умений применять их на практике;
- формирование знаний, умений и навыков ведения боя на различной дистанции;
- формирование умения выполнять упражнения на развитие координации движений, гибкость, укрепление мышечного корсета, коррекцию осанки, на растяжку, для развития равновесия, выносливости, ловкости, быстроты, силы (для данной возрастной группы);
- формирование знаний о обязанностях судьи при участниках при проведении соревнований и умений применять их на практике.

#### **Метапредметные:**

- адекватное оценивание своих возможностей, корректировка действий;
- умение подчинить свои действия задачам коллектива;
- проявление сплоченности в коллективе;
- умение устанавливать деловые отношения со сверстниками;
- формулирование собственной позиции и мнения, учет мнения других.

#### **Личностные:**

- умение активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности и взаимопомощи;
- формирование установки на ведение здорового образа жизни;
- умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

### **Базовый уровень (3 год обучения)**

#### **Предметные:**

- совершенствование технических приемов ведения защиты и атаки;
- совершенствование умений решения технико-тактических задач и использованием различных и умений применять их на практике;
- совершенствование знаний, умений и навыков ведения боя на различной дистанции;
- совершенствование умения выполнять упражнения на развитие координации движений, гибкость, укрепление мышечного корсета, коррекцию осанки, на растяжку, для развития равновесия, выносливости, ловкости, быстроты, силы (для данной возрастной группы);
- формирование знаний о обязанностях судьи при участниках при проведении соревнований и умений применять их на практике.

#### **Метапредметные:**

- адекватное оценивание своих возможностей, корректировка действий;
- умение подчинить свои действия задачам коллектива;
- проявление сплоченности в коллективе;
- умение устанавливать деловые отношения со сверстниками;
- формулирование собственной позиции и мнения, учет мнения других.

#### **Личностные:**

- умение активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности и взаимопомощи;
- формирование установки на ведение здорового образа жизни;
- умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

### **Базовый уровень (4 год обучения)**

#### **Предметные:**

- совершенствование умений и навыков технических приемов ведения защиты и атаки;
- совершенствование умений и навыков решения технико-тактических задач и использования различных и умений применять их на практике;

- совершенствование знаний, умений и навыков ведения боя на различной дистанции;
- совершенствование умений и навыков выполнения упражнений на развитие координации движений, гибкость, укрепление мышечного корсета, коррекцию осанки, на растяжку, для развития равновесия, выносливости, ловкости, быстроты, силы (для данной возрастной группы);
- формирование знаний о обязанностях секретаря, судьи на площадке и умений применять их на практике.

**Метапредметные:**

- адекватное оценивание своих возможностей, корректировка действий;
- умение подчинить свои действия задачам коллектива;
- проявление сплоченности в коллективе;
- умение устанавливать деловые отношения со сверстниками;
- формулирование собственной позиции и мнения, учет мнения других.

**Личностные:**

- умение активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности и взаимопомощи;
- формирование установки на ведение здорового образа жизни;
- умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях

**Формы диагностики результатов обучения:**

- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП (в начале и в конце учебного года);
- выполнение спортивных разрядов.

**Формы демонстрации результатов обучения:**

- открытые занятия.

**Учебный план**  
Базовый уровень 1-го года обучения

№	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2	-	
2	Краткая история развития кикбоксинга.	2	2	-	
3	Гигиена, режим дня, закаливание и питание спортсменов в условиях Кольского Заполярья.	2	1	1	
4	Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой помощи при несчастных случаях и травмах.	6	4	2	
5	Врачебный контроль и самоконтроль.	4	2	2	
6	Структура тренировочного занятия.	4	1	3	
7	Оборудование и инвентарь. Работа на снарядах.	4	1	3	
8	Общая физическая подготовка.	50	2	48	сдача контрольных нормативов
9	Специальная физическая подготовка.	32	2	30	сдача контрольных нормативов
10	Техническая подготовка.	34	2	32	сдача контрольных нормативов
11	Тактическая подготовка.	22	2	20	
12	Морально-волевая, психологическая подготовка.	10	2	8	
13	Правила соревнований по спортивным видам единоборств.	6	2	4	
14	Восстановительные мероприятия.	12	2	10	
15	Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях.	20	2	18	
16	Контрольные нормативы.	4	1	3	
17	Заключительное занятие.	2	2	-	
	Итого	216	32	184	

**Содержание учебного плана первого года обучения**

**Тема № 1. Вводное занятие.**

**Теория – 2 часа.**

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий.

Вводный инструктаж по ОТ, ПБ, ГО.

Первичный инструктаж по темам:

- «Охрана жизни и здоровья учащихся в центре «Лапландия»,

- «Правила поведения на учебных занятиях в борцовском зале».

Понятия: «кикбоксинг», «спортивные единоборства». Экипировка кикбоксера

**Тема № 2. Краткая история развития кикбоксинга.****Теория – 1 час.**

Физическая культура и спорт в России. Понятие «физическая культура». Влияние ФКиС на укрепление здоровья в условиях Крайнего Севера. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.

История и развитие единоборств в мире. История первых соревнований по кикбоксингу, каратэ в СССР, РФ.

Просмотр видеозаписей показательных выступлений по кикбоксингу.

**Тема № 3. Гигиена, режим дня, закаливание и питание спортсменов в условиях Кольского Заполярья.****Теория – 2 часа.**

Гигиенические требования к форме для занятий. Роль закаливания, питания и витаминизации в условиях Кольского Заполярья. Принцип составления комплекса специальных упражнений для утренней гимнастики.

**Практика – 2 часа.**

Изучение и выполнение комплекса специальных упражнений для утренней гимнастики, проводимых в домашних условиях.

**Тема № 4. Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой помощи при несчастных случаях и травмах.****Теория – 2 часа.**

Правила поведения на спортивных занятиях. Причины возникновения травм. Оказание первой помощи при несчастных случаях и травмах. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах.

**Практика – 2 часа.**

Изучение и выполнение способов оказания первой доврачебной помощи при ушибах, растяжениях, вывихах: наложение повязок.

**Тема № 5. Врачебный контроль и самоконтроль.****Теория – 2 часа.**

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Мышечная, нервная, сердечно-сосудистая системы. Органы дыхания. Опорно-двигательный аппарат. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания.

**Практика – 2 часа.**

Выполнение измерений: веса, пульса, динамометрии, частоты и ритма дыхания в покое и после выполнения комплекса физических упражнений.

Отслеживание самочувствия (объективных данных) и занесение их в «дневник спортсмена».

**Тема № 6. Структура тренировочного занятия.****Теория - 1 час.**

Изучение спортивного занятия. Построение тренировки: разминка (общая и специальная), основная, заключительная часть.

**Практика - 3 часа.**

Подбор и выполнение физических упражнений для проведения общей и специальной разминки.

**Тема № 7. Оборудование и инвентарь. Работа на снарядах.****Теория – 2 часа.**

Оборудование и инвентарь, применяемые на занятиях. Татами. Ринг. Размеры. Уход и бережное отношение к спортивному оборудованию, инвентарю.

Правила работы со скакалкой, набивными мячами, гимнастической скамейкой. Правила работы на настенных подушках, боксерских мешках, перед зеркалом.

**Практика - 4 часа.**

Изучение и выполнение элементов работы на:

- настенных подушках,
- боксерских мешках,
- работа перед зеркалом.

### **Тема № 8. Общая физическая подготовка.**

#### **Теория – 1 час.**

Понятие «общая физическая подготовка» (ОФП). Задачи общей физической подготовки. Направленность общей физической подготовки. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности (для данной возрастной группы).

#### **Практика – 25 часов.**

Входная диагностика (сдача контрольных нормативов по ОФП).

Изучение и выполнение упражнений на координацию движений, гибкость, укрепление мышечного корсета.

Изучение и выполнение упражнений на растяжку, для развития равновесия, выносливости.

Изучение и выполнение упражнений на развитие ловкости: прыжки в длину с места, подскоки, разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, кувырки вперед, назад, упражнения с набивными мячами.

Изучение и выполнение упражнений на развитие быстроты: бег, эстафеты, скоростно-силовые упражнения.

Изучение и выполнение упражнений на развитие силы: упражнения на перекладине и кольцах.

Подвижные игры и эстафеты.

### **Тема № 9. Специальная физическая подготовка.**

#### **Теория – 1 час.**

Понятие «специальная физическая подготовка» (СФП). Задачи специальной физической подготовки. Направленность специальной физической подготовки. Средства специальной физической подготовки. Взаимосвязь ОФП и СФП.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности (для данной возрастной группы).

#### **Практика – 25 часов.**

Изучение и выполнение специальных физических упражнений, направленных на повышение координации, развитие вестибулярного аппарата, развитие гибкости, взрывной силы.

Изучение и выполнение подготовительных упражнений: перемещения, кувырки, выпрыгивания, упражнения с отягощениями, имитация ударов, атлетическая гимнастика, подтягивания на перекладине.

Изучение и выполнение специальных имитационных упражнений в строю, бой с тенью, с партнером, для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Изучение и выполнение специальных упражнений для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности с различной скоростью (лесополоса, склон).

Изучение и выполнение специальных упражнений для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой и др.

Изучение и выполнение специальных физических упражнений: удары рук и ног: прямой левый, прямой правый, удар коленом, прямой удар ногой и простые атаки: на месте, на один шаг и др.

Изучение и выполнение специальных упражнений для укрепления суставов.

### **Тема № 10. Техническая подготовка.**

#### **Теория – 1 час.**

Классификация и терминология технических приемов. Понятия: боевая стойка кикбоксера, учебная стойка кикбоксера, передвижения, перемещения, подсечки, защита.

Основы теории защиты и атаки. Дистанции ведения боя: ближняя, средняя, дальняя. Основные ошибки при выполнении технических действий.

#### **Практика - 17 часов.**



Изучение и выполнение базовой техники (боевой стойки кикбоксера, перемещения, передвижения, удары руками, удары ногами, подсечки).

Изучение и выполнение упражнений на настенных подушках.

Изучение и выполнение упражнений скоростной и жесткой силовой работы на боксерских мешках.

Изучение, выполнение расчета дистанции (в быстром, среднем и медленном темпе) и отработка быстроты реакции и движений при расчете дистанции.

Основные ошибки при выполнении технических действий и их исправление.

#### **Тема № 11. Тактическая подготовка.**

##### **Теория - 1 час.**

Взаимосвязь технической и тактической подготовок. Подготовительные, наступательные и оборонительные действия в кикбоксинге. Этапы планирования боя.

##### **Практика - 17 часов.**

Планирование основных этапов боя.

Изучение и выполнение тактики нападения и защиты при выполнении ударов (тренировка без противника (имитационные упражнения, бой с тенью).

#### **Тема № 12. Морально-волевая, психологическая подготовка.**

##### **Теория – 1 час.**

Морально-волевая и психологическая подготовка. Психологическая подготовка. Роль психологической подготовки в тренировочном процессе. Концентрация внимания.

##### **Практика – 3 часа.**

Изучение и выполнение упражнений на концентрацию внимания.

#### **Тема № 13. Правила соревнований по спортивным видам единоборств.**

##### **Теория – 1 час.**

Специфика соревнований по кикбоксингу, боксу. Правила соревнований по кикбоксингу. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивные ритуалы. Правила поведения спортсмена.

Обязанности судьи при участниках.

##### **Практика - 3 часа**

Судейская практика (выполнение обязанностей судьи при участниках).

#### **Тема № 14. Восстановительные мероприятия.**

##### **Теория – 2 часа.**

Гигиенические средства: режима дня, отдыха, питания. Соблюдение режима дня, отдыха и питания в период тренировок.

Врачебный контроль и самоконтроль. Их значение и содержание. Необходимость регулярного обследования во врачебно-физкультурном диспансере. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частоты и ритма дыхания. Правила заполнения дневника спортсмена.

##### **Практика – 4 часа.**

Составление режима дня, графика тренировок.

Выполнение изменений: веса, пульса, частоты и ритма дыхания в покое и после выполнения физических упражнений. Заполнение дневника спортсмена.

#### **Тема № 15. Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях.**

##### **Теория – 2 часа.**

Предсоревновательный и соревновательный периоды, их значение.

Способы подготовки к соревнованиям.

##### **Практика – 11 часов.**

Интервальные тренировки, тренировки в условиях, максимально приближенных к соревновательным.

Участие воспитанников в официально-физкультурных и спортивных мероприятиях различного уровня по кикбоксингу, тайскому боксу, тхэквондо, ушу-саньда.

#### **Тема № 16. Контрольные нормативы.**

**Практика – 2 часа.**

Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, технической подготовки

**Тема № 17. Заключительное занятие.**

**Теория – 2 часа.**

Подведение итогов учебного года.

**Учебный план**  
Базовый уровень 2-го года обучения

№	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2	-	
2	Развитие кикбоксинга за рубежом. Контактные виды единоборств.	2	2	-	
3	Гигиена, режим дня, закаливание и питание спортсменов в условиях Кольского Заполярья.	2	1	1	
4	Врачебный контроль и самоконтроль.	6	4	2	
5	Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой помощи при несчастных случаях и травмах.	4	2	2	
6	Структура тренировочного занятия.	4	1	3	
7	Оборудование и инвентарь. Работа на снарядах.	4	1	3	
8	Общая физическая подготовка.	44	2	42	сдача контрольных нормативов
9	Специальная физическая подготовка.	38	2	36	сдача контрольных нормативов
10	Техническая подготовка.	28	2	26	сдача контрольных нормативов
11	Тактическая подготовка.	28	2	26	
12	Морально-волевая, психологическая подготовка.	10	2	8	
13	Правила соревнований по спортивным видам единоборств.	6	2	4	
14	Восстановительные мероприятия.	12	2	10	
15	Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях.	20	2	18	
16	Контрольные нормативы.	4	1	3	сдача контрольных нормативов
17	Заключительное занятие.	2	2	-	
	<b>Итого</b>	216	32	184	

**Содержание учебного плана второго года обучения**

**Тема № 1. Вводное занятие.**

**Теория – 2 часа.**

Цель, задачи программы; план работы на учебный год. Вводный инструктаж по ОТ, ПБ, ГО, ЧС.

Первичный инструктаж по темам: - «Охрана жизни и здоровья учащихся в центре «Лапландия».

- «Правила поведения на учебных занятиях в борцовском зале».

Понятие «французский бокс». Спортивный этикет. Знакомство с содержанием статьи 114 Уголовного Кодекса РФ «Об уголовном наказании за превышение допустимых норм самообороны».

## **Тема № 2. Развитие кикбоксинга за рубежом. Контактные виды единоборств.**

### **Теория – 2 часа.**

Разновидности кикбоксинга.

Развитие кикбоксинга за рубежом. Контактные виды единоборств.

Профессиональные федерации кикбоксинга. Краткая история происхождения наиболее популярных видов единоборств: каратэ-до, тайского бокса, бокса.

Просмотр видеозаписей показательных выступлений по кикбоксингу, тайскому боксу.

## **Тема № 3. Гигиена, режим дня, закаливание и питание спортсменов в условиях Кольского Заполярья.**

### **Теория – 1 час.**

Гигиена при занятиях кикбоксингом. Влияние вредных привычек на организм спортсмена: курение, алкоголь, наркотики.

Сон, как индикатор состояния здоровья, тренированности. Причины нарушения сна.

Суточный рацион кикбоксера. Полноценное питание. Витамины и их роль в питании.

### **Практика – 1 час.**

Составление рациона питания кикбоксера.

## **Тема № 4. Врачебный контроль и самоконтроль.**

### **Теория – 4 часа.**

Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Органы пищеварения. Органы выделения. Показания и противопоказания к занятиям кикбоксингом.

Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания.

### **Практика – 2 часа.**

Выполнение измерений: веса, пульса, динамометрии, частоты и ритма дыхания в покое и после выполнения комплекса физических упражнений.

Отслеживание самочувствия (объективных данных) и занесение их в «дневник спортсмена».

## **Тема № 5. Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой помощи при несчастных случаях и травмах.**

### **Теория – 2 часа.**

Сознательность и дисциплина обучающихся на спортивных занятиях. Оказание первой помощи при несчастных случаях и травмах. Виды кровотечений (артериальное, венозное, капиллярное). Остановка кровотечений.

### **Практика – 2 часа.**

Изучение и выполнение способов оказания первой помощи при различных кровотечениях: наложение жгута, повязок.

## **Тема № 6. Структура тренировочного занятия.**

### **Теория – 1 час.**

Виды тренировок: интервальная, повторная, круговая тренировки, их значение.

Сроки, задачи и средства этапов и периодов (межсоревновательный, соревновательный, восстановительный периоды).

### **Практика – 3 часа.**

Изучение и выполнение построения тренировки: подбор и выполнение физических упражнений, характерных для основной часть занятия с применением нагрузок.

## **Тема № 7. Оборудование и инвентарь. Работа на снарядах.**

### **Теория – 1 час.**

Оборудование и инвентарь, применяемые на занятиях. Правила работы на настенных подушках.

### **Практика – 3 часа.**

Совершенствование выполнения упражнений на настенных подушках (и на боксерских мешках).

Изучение и выполнение скоростной и жесткой силовой работы на настенных подушках.

### **Тема № 8. Общая физическая подготовка.**

#### **Теория – 2 часа.**

Средства общей физической подготовки и их характеристика. Роль общей физической подготовки в развитии и укреплении здоровья обучающихся. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности (для данной возрастной группы).

#### **Практика – 42 часа.**

Проверка летнего задания.

Входная диагностика (сдача контрольных нормативов по ОФП).

Изучение и выполнение упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, способности к сохранению равновесия.

Изучение и выполнение упражнений таких видов двигательной активности, как гимнастика, легкая атлетика, плавание, тяжелая атлетика, спортивные игры и т. д.

Выполнение упражнений с темпо - ритмовыми характеристиками: махи ногами, метания, прыжки, элементы борьбы и др.

Выполнение скоростных циклических упражнений с применением звуколидеров темпа движений.

Изучение и выполнение скоростно-силовых упражнений: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге, прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии.

Выполнение упражнений по совершенствованию уровня общей физической подготовки.

### **Тема № 9. Специальная физическая подготовка.**

#### **Теория – 2 часа.**

Значение специальной физической подготовки в совершенствовании и повышении спортивного мастерства спортсменов. Задачи СФП. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности (для данной возрастной группы).

#### **Практика – 36 часов.**

Входная диагностика (сдача контрольных нормативов по СФП).

Изучение и выполнение специальных физических упражнений, направленных на развития гибкости, быстроты, силы, скоростно-силовой и ударной выносливости мышц.

Изучение и выполнение специальных физических упражнений для рук и ног.

Изучение и выполнение специальных упражнений для развития общей выносливости.

Изучение и выполнение специальных упражнений для укрепления суставов.

Изучение и выполнение специальных упражнений для развития общей выносливости.

### **Тема № 10. Техническая подготовка.**

#### **Теория – 2 часа.**

Разновидности защиты в кикбоксинге: руками, защита движением туловища и защита с помощью ног.

Значение дыхания для успешного освоения техник. Техника дыхания: нижнее, среднее, верхнее, полное.

#### **Практика – 26 часов.**

Совершенствование техники выполнения: боевой стойки кикбоксера, перемещений, передвижений, ударов руками и ногами, подсечек.

Изучение и выполнение элементов защиты руками, движением туловища, с помощью ног.

Совершенствование выполнения расчета дистанции в различных темпах (быстром, среднем и медленном) и отработки быстроты реакции и движений при расчете дистанции.

Изучение и выполнение общих и специальных дыхательных упражнений.

Основные ошибки при выполнении технических действий и их исправление.

### **Тема № 11. Тактическая подготовка.**

**Теория – 2 часа.**

Тактические приемы в кикбоксинге. Типы противников в кикбоксинге.  
Понятие об индивидуальном стиле ведения боя.

**Практика - 26 часов.**

Совершенствование выполнения тактических приемов в нападении и защите при выполнении различных ударов (тренировка без противника (имитационные упражнения, бой с тенью), с условным противником (снаряды, лапы).

Изучение и выполнение тактических комбинаций при выполнении различных ударов: тренировка без противника (имитационные упражнения, бой с тенью), с условным противником (снаряды, лапы).

**Тема № 12. Морально-волевая, психологическая подготовка.****Теория – 2 часа.**

Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у спортсменов в связи с перенесением больших физических нагрузок. Понятие «стрессоустойчивость».

**Практика – 8 часов.**

Дальнейшее Изучение и выполнение упражнений на концентрацию внимания.

Изучение и выполнение упражнений на развитие стрессоустойчивости.

**Тема № 13. Правила соревнований по спортивным видам единоборств.****Теория – 2 часа.**

Спортивная единая всероссийская классификация. Программа соревнований. Запрещенные удары. Команды судьи. Система начисления баллов

Обязанности судьи секундометриста, ведение технического протокола.

**Практика - 4 часа.**

Посещение соревнований по боксу, кикбоксингу, тайскому боксу, тхэквон-до. Анализ поединков.

Судейская практика (выполнение обязанностей судьи секундометриста, ведение технического протокола).

**Тема № 14. Восстановительные мероприятия.****Теория – 2 часа**

Правила выполнения самомассажа. Приемы, используемые при выполнении самомассажа.

**Практика – 10 часов.**

Изучение и выполнение основных приемов самомассажа.

**Тема № 15. Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях.****Теория – 2 часа.**

Фазы настройки к соревнованиям.

Фаза оперативной настройки. Межстартовая оперативная настройка.

**Практика – 18 часов.**

Интервальные тренировки, тренировки в условиях, максимально приближенных к соревновательным.

Участие воспитанников в официально-физкультурных и спортивных мероприятиях различного уровня по кикбоксингу, тайскому боксу, тхэквондо (ВТФ, ИТФ, ГТФ), УШУ-САНЬДА.

**Тема № 16. Контрольные нормативы.****Теория – 1 час.**

Аттестационный зачет:

-опрос по пройденным темам

- знание специальной терминологии

**Практика – 3 часа.**

Сдача контрольных нормативов по ОФП  
технической подготовки

**Тема № 17. Заключительное занятие.**

**Теория – 2 часа.**

Подведение итогов учебного года.

**Учебный план**  
Базовый уровень 3-го года обучения

№	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2	-	
2	История развития кикбоксинга в Мурманской области. Кикбоксинг в наше время.	2	2	-	
3	Врачебный контроль и самоконтроль.	2	1	1	
4	Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой помощи при несчастных случаях и травмах.	2	1	1	
5	Структура тренировочного занятия.	2	1	1	
6	Оборудование и инвентарь. Работа на снарядах.	2	1	1	
7	Общая физическая подготовка.	44	2	42	сдача контрольных нормативов
8	Специальная физическая подготовка.	40	2	38	сдача контрольных нормативов
9	Техническая подготовка.	30	2	28	сдача контрольных нормативов
10	Тактическая подготовка.	28	2	26	
11	Морально-волевая, психологическая подготовка.	12	2	8	
12	Правила соревнований по спортивным видам единоборств.	6	2	4	
13	Восстановительные мероприятия.	14	2	12	
14	Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях.	26	2	24	
15	Контрольные нормативы.	4	1	3	сдача контрольных нормативов
16	Заключительное занятие.	2	2	-	
	<b>Итого</b>	216	27	189	

**Содержание учебного плана третьего года обучения**

**Тема № 1. Вводное занятие.**

**Теория – 2 часа.**

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий. Вводный инструктаж по ОТ, ПБЮ ГО, ЧС. Просмотр видеозаписей выступлений учащихся на соревнованиях по кикбоксингу.

**Тема № 2. История развития кикбоксинга в Мурманской области.**

**Теория – 2 часа.**



Краткая история развития кикбоксинга в Мурманской области. Ведущие спортсмены Мурманской области.

### **Тема № 3. Врачебный контроль и самоконтроль.**

**Теория – 1 час.**

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение.

**Практика – 1 час.**

Отслеживание самочувствия (субъективных данных) и занесение их в «дневник спортсмена».

### **Тема № 4. Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой помощи при несчастных случаях и травмах.**

**Теория – 1 час.**

Сознательность и дисциплина обучающихся на спортивных занятиях. Виды переломов (открытый, закрытый). Использование подручных материалов при наложении шин при переломах. Способы наложения повязок. Способы переноски пострадавших.

**Практика – 1 час.**

Изучение и выполнение способов оказания первой доврачебной помощи при открытом переломе. Отработка способов переноски пострадавших.

### **Тема № 5. Структура тренировочного занятия.**

**Теория – 1 час.**

Перспективное и оперативное планирование тренировочных занятий. Занятия комплексной направленности, их разновидности. Нагрузки (малая, средняя, значительная), их характеристики.

**Практика – 1 час.**

Изучение и выполнение построения тренировки: подбор и выполнение физических упражнений, характерных для заключительной части занятия.

### **Тема № 6. Оборудование и инвентарь. Работа на снарядах.**

**Теория – 1 час.**

Правила работы на боксерских мешках – скоростная, взрывная, интервальная.

**Практика – 1 час.**

Совершенствование выполнения скоростной и жесткой силовой работы на настенных подушках и боксерских мешках.

### **Тема № 7. Общая физическая подготовка.**

**Теория – 2 часа.**

ОФП как основа развития физических качеств, способностей, двигательных умений и навыков, повышения спортивной работоспособности.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня физической подготовленности.

**Практика – 42 часа.**

Проверка летнего задания.

Входная диагностика (сдача контрольных нормативов по ОФП).

Совершенствование упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, способности к сохранению равновесия.

Совершенствование упражнений таких видов двигательной активности, как гимнастика, легкая атлетика, плавание, тяжелая атлетика, спортивные игры и т. д.

Совершенствование выполнения скоростно-силовых упражнений.

### **Тема № 8. Специальная физическая подготовка.**

**Теория – 2 часа.**

Средства специальной физической подготовки. Направленность специальной физической подготовки.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности (для данной возрастной группы).

**Практика – 38 часов.**

Входная диагностика (сдача контрольных нормативов по СФП).

Совершенствование специальных физических упражнений, направленных на развития гибкости, быстроты, силы, общей выносливости, скоростно-силовой и ударной выносливости мышц.

Совершенствование специальных физических упражнений для рук и ног.

Совершенствование специальных упражнений для развития общей выносливости.

**Тема № 9. Техническая подготовка.**

**Теория – 2 часа.**

Разновидности защиты в кикбоксинге.

**Практика – 28 часов.**

Дальнейшее совершенствование техники выполнения: боевой стойки кикбоксера, перемещений, передвижений, ударов руками и ногами, подсечек.

Совершенствование техники выполнения защиты движением туловища, с помощью ног.

Основные ошибки при выполнении технических действий и их исправление.

**Тема № 10. Тактическая подготовка.**

**Теория – 2 часа.**

Тактика нападения и защиты.

**Практика - 26 часов.**

Совершенствование выполнения тактических приемов в нападении, защите, тактических комбинаций при выполнении различных ударов.

Совершенствование выполнения упражнений, направленных на отработку различных ситуаций и решения тактических задач при ведении боя (вызов противника на бой, оборонительные действия и т.д.).

Изучение и выполнение упражнений, направленных на умение распознать противника, разгадать его план и быстро принять правильное решение, реализовать и изменить его в случае необходимости (одному из партнеров дается задание на определенные действия, другой должен разгадать задание и противопоставить эффективные контрмеры).

**Тема № 11. Морально-волевая, психологическая подготовка.**

**Теория – 2 часа.**

Психологическая подготовка к предстоящим соревнованиям.

Значение развития психологической подготовленности волевых качеств и для повышения спортивного мастерства.

Методы повышения стрессоустойчивости: дыхательные упражнения, медитация.

**Практика – 8 часов.**

Дальнейшее Изучение и выполнение упражнений на повышение стрессоустойчивости: дыхательные упражнения.

**Тема № 12. Правила соревнований по спортивным видам единоборств.**

**Теория – 2 часа.**

Шесть дисциплин кикбоксинга. Продолжительность боя. Команды рефери на ринге. Жесты рефери на татами. Боковые судьи. Правила определения победителя.

Обязанности судьи рефери.

**Практика - 4 часа.**

Посещение соревнований по боксу, кикбоксингу, французскому боксу (сават). Анализ поединков.

Судейская практика (выполнение обязанностей судьи рефери).

**Тема № 13. Восстановительные мероприятия.**

**Теория – 2 часа.**

Психорегулирующие тренировки. Влияние цвета и музыки на создание положительного эмоционального фона. Релаксация- средство для ускорения восстановительных процессов в организме.

**Практика – 12 часов.**

Изучение и выполнение физических упражнений, способствующих релаксации (потягивание с подъемом на носки и сильным прогибом туловища назад: статическое напряжение большинства мышечных групп: расслабление всех мышц.

**Тема № 14. Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях.**

**Теория – 2 часа.**

График подготовки к соревнованиям. Правила составления тренировочных нагрузок в подготовительный период.

Участие воспитанников в официально-физкультурных и спортивных мероприятиях различного уровня по кикбоксингу, тайскому боксу, тхэквондо, ушу-саньда.

**Практика – 24 часа.**

Составление тренировочных нагрузок в подготовительный период.

Участие в открытых рингах и соревнованиях по кикбоксингу, французскому боксу (сават).

**Тема № 15. Контрольные нормативы.**

**Теория – 1 час.**

Аттестационный зачет:

-опрос по пройденным темам.

- знание специальной терминологии.

**Практика – 3 часа.**

Сдача контрольных нормативов по ОФП, технической подготовки

**Тема № 16. Заключительное занятие.**

**Теория – 2 часа.**

Подведение итогов учебного года. Задание на летний период.

**Учебный план**  
Базовый уровень 4-го года обучения

№	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2	-	
2	Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях и травмах.	2	1	1	
3	Работа на снарядах.	20	-	20	
4	Общая физическая подготовка.	10	1	9	контрольные нормативы
5	Специальная физическая подготовка.	14	-	14	контрольные нормативы
6	Технико- тактическая подготовка.	76	2	74	контрольные нормативы
7	Психологическая подготовка.	12	2	10	
8	Самооборона.	30	2	28	контрольные нормативы
9	Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях.	32	3	29	
10	Восстановительные мероприятия.	16	1	15	
11	Заключительное занятие.	2	2	-	
	<b>Всего</b>	<b>216</b>	<b>16</b>	<b>200</b>	

**Содержание учебного плана четвертого года обучения**

**Тема № 1. Вводное занятие.**

**Теория –2 часа.**

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий.

Вводный инструктаж по ОТ и ПБ.

Первичный инструктаж по темам:

- «Охрана жизни и здоровья обучающихся в центре «Лапландия»,
- «Правила поведения на учебных занятиях в борцовском зале»

Отличие кикбоксинга от других видов спортивных единоборств (различия в техниках, правилах соревнований). Просмотр видеозаписей показательных выступлений по кикбоксингу.

**Тема № 2. Профилактика спортивного травматизма.**

**Теория – 1 час.**

Правила поведения на спортивных занятиях. Виды переломов. Открытый перелом, его разновидности. Способы наложения повязок. Способы наложения шин. Способы переноски пострадавших.

**Практика – 1 час.**

Изучение и выполнение способов оказания первой доврачебной помощи при открытом переломе (наложение повязки и шин). Отработка способов переноски пострадавших

**Тема № 3. Работа на снарядах.**

**Практика - 20 часов.**

Совершенствование работы «бой с тенью». Взрывная и интервальная работа на боксерских мешках. Совершенствование выполнения упражнений на турнике, брусьях.

**Тема № 4. Общая физическая подготовка.**

**Теория – 1 час.**

ОФП как основа для повышения спортивной работоспособности.

**Практика – 9 часов.**

Входная диагностика. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности, проверка летнего задания.

Совершенствование упражнений для мышц туловища и шеи с набивными предметами.

Совершенствование упражнений для мышц ног.

Совершенствование акробатических упражнений.

Сдача контрольных нормативов.

**Тема № 5. Специальная физическая подготовка.**

**Практика – 14 часов.**

Входная диагностика. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности.

Совершенствование специальных физических упражнений, направленных на развитие выносливости, ловкости, гибкости.

Совершенствование специальных упражнений для укрепления поверхностей рук, ног, туловища.

Сдача контрольных нормативов.

**Тема № 6. Техничко- тактическая подготовка.**

**Теория – 2 часа.**

Техническая и тактическая подготовки. Анализ ситуации, умение быстро принять решение.

Решение конкретной тактической задачи, поставленной педагогом.

**Практика – 74 часа.**

Совершенствование техники выполнения бросков и выполнение комбинаций из ранее изученных ударов.

Совершенствование ударной и бросковой техник. Анализирование ситуации, умение быстро принять решение в ситуации, решение конкретной тактической задачи, поставленной педагогом.

Совершенствование техники выполнения перехода из борьбы в стойке в борьбу лежа.

Выполнение работы на разных дистанциях.

Сдача контрольных нормативов.

**Тема № 7. Психологическая подготовка.**

**Теория – 2 часа.**

Психологическая подготовка к предстоящим соревнованиям.

Стрессоустойчивость. Методы повышения стрессоустойчивости: дыхательные упражнения, релаксация и медитация, ароматерапия.

**Практика – 10 часов.**

Разучивание и выполнение упражнений на повышение стрессоустойчивости: дыхательные упражнения, релаксационные упражнения.

**Тема № 8. Самооборона.**

**Теория – 2 часа.**

Приемы самообороны. Виды защиты: от нападения в стойке, от удара рукой сверху, прямо, от ударов ногой снизу, сбоку. Освобождение от захвата одежды на груди.

Приемы защиты от нападения вооруженного палкой, ножом противника.

**Практика – 28 часов.**

Разучивание и выполнение упражнений по технике выполнения отбора оружия:

- обезоруживание «противника» при ударе ножом: сверху, снизу;
- обезоруживание «противника» при ударе лопаткой: сверху, справа или тычком; снизу, прямо;
- обезоруживание «противника» при ударе острым предметом: с уходом влево, с уходом вправо.

Сдача контрольных нормативов.

**Тема № 9. Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях.**

**Теория – 3 часа.**

Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения.

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

Правила судейства: выполнение обязанностей рефери.

Участие воспитанников в официально-физкультурных и спортивных мероприятиях различного уровня по кикбоксингу, тайскому боксу, тхэквондо, ушу-саньда.

**Практика – 29 часов.**

Изучение и выполнение фазы оперативной настройки. Составление индивидуальных карт тренировочных циклов с учетом направленности (аэробная: восстановительная, тренирующая, анаэробно-аэробная (выносливость) и интенсивности нагрузок (максимальная, большая, средняя, малая).

Судейство на соревнованиях: выполнение обязанностей рефери.

Участие в соревнованиях по рукопашному бою и кикбоксингу.

**Тема № 10. Восстановительные мероприятия.**

**Теория – 1 час.**

Психорегулирующие тренировки. Влияние цвета и музыки на создание положительного эмоционального фона. Релаксация- средство для ускорения восстановительных процессов в организме.

**Практика – 16 часов.**

Разучивание и выполнение физических упражнений, способствующих релаксации (потягивание с подъемом на носки и сильным прогибом туловища назад; статическое напряжение большинства мышечных групп; расслабление всех мышц.

**Тема № 11. Заключительное занятие.**

**Теория – 2 часа.**

## **КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

1. Календарный учебный график на 2022-2023 уч.г. (Приложение № 1)
2. Календарный учебный график на 2022-2023 уч.г. (Приложение № 2)
3. Календарный учебный график на 2022-2023 уч.г. (Приложение № 3)
4. Календарный учебный график на 2022-2023 уч.г. (Приложение № 4)

## **РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Материально-техническое обеспечение**

Для успешной реализации программы имеется в наличии:

- место проведения занятий – спортивный зал;
- материально-техническая база – спортивный инвентарь.

Помещение для проведения занятий по данной программе отвечает действующим санитарным нормам и правилам освещенности, вентиляции, отоплению и пожарной безопасности. В помещении находится медицинская аптечка в полной комплектации.

Занятия проводятся на исправном оборудовании.

### **Спортивное оборудование и инвентарь**

1. Боксерский ринг
2. Настенные зеркала
3. Боксерские мешки
4. Боксерская груша
5. Настенные подушки
6. Пневматическая груша
7. Груша на растяжке
8. Тяжелоатлетическая штанга
9. Гантели
10. Турник
11. Брусья
12. Скакалки
13. Набивные мячи
14. Тренировочные лапы
15. Боксерские бинты
16. Боксерские капы
17. Снарядные перчатки
18. Шлемы
19. Арабские мячи

### Формы аттестации/контроля

Формами контроля являются входящая диагностика, промежуточная диагностика, итоговая диагностика.

Формы диагностики результатов:

- сдача контрольных нормативов;

Формы демонстрации результатов:

- открытые занятия;

- показательные выступления;

- участие в соревнованиях.

В течение учебного года педагог отслеживает личные достижения обучающихся, для того чтобы:

- организовать индивидуальный подход к ребенку;

- оценить, насколько выросли его личные физические способности;

- создать ситуацию успеха в образовательном процессе.

На основе ситуации успеха у ребенка формируется положительная самооценка, которая в свою очередь является стимулом для дальнейшего развития.

В обучении применяются следующие виды контроля: предварительный, текущий, итоговый.

Предварительный контроль имеет диагностические задачи и осуществляется в начале учебного года. Цель предварительного контроля зафиксировать начальный уровень подготовки обучающихся, имеющиеся умения, навыки с помощью сдачи контрольных нормативов.

Текущий контроль предполагает систематическую проверку и оценку образовательных результатов по конкретным темам. Такой контроль происходит на каждом занятии во время учебно-тренировочного процесса.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года в форме СДАЧИ контрольных нормативов.

#### Критерии оценки результатов сдачи контрольных нормативов ОФП:

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			средний	выше среднего	высокий	средний	выше среднего	высокий
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Скоростные	Бег 30 м (сек.)	9	7.3 и выше	6.9 - 6.3	5.9	7.8 и выше	7.2 – 6.5	6.1
		10	6.7	6.3 – 5.6	5.7	7.1	6.0 – 5.8	5.4
		11	6.9	6.4 - 5.8	5.3	7.0	6.6 – 6.0	5.4
		12	6.5	6.0 – 5.2	4.7	6.8	6.1 – 5.5	5.1
		13	6.4	6,3-6,1	6,0	7,2	6,8-6,4	6,2
		14	6,2	5,6-5,4	5,2	6,4	6,1-5,7	5,5
Координационные	Челночный бег 3 × 10 м/сек.	9	11.2	10.9-10.3	10.0	11.5	11.1-10.3	9.9
		10	9.8	9.5 – 8.9	8.6	9.7	9.5 – 9.1	8.5
		11	9.3	9.0 – 8.4	8.1	9.4	9.1 – 8.5	8.2.
		12	9.3	8.9 – 8.1	7.7	9.4	9.1 – 8.5	8.2
		13	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3



		14	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя (см)	9	0	1 - 2	4	-1	3 - 5	7
		10	-2	1 - 6	9	-3	1 - 7	10
		11	0	2-6	8	1	3-7	9
		12	-2	1-7	10	-2	2 - 10	14
		13	11	7	4	16	13	9
		14	12	8	5	18	15	10
Силовые	Подтягиван ие в висе (раз, мальчики). Подтягиван ие из положения лёжа (раз, девочки)	9	0	2 - 8	11	2	4 - 7	9
		10	0	2 - 8	11	2	4 - 8	10
		11	0	2 - 8	12	2	4 - 8	10
		12	0	2 - 8	13	2	4 - 8	10
		13	12	10	7			
		14	11	9	6			
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)	9	10	12	14	9	10	11
		10	12	14	16	10	11	12
		11	14	16	18	11	12	13
		12	16	18	20	13	14	15
		13	23	18	13	18	12	8
		14	25	20	15	19	13	9
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 15 раз)	9	25	30	35	20	25	30
		10	30	35	40	25	30	35
		11	35	40	45	30	35	40
		12	40	45	50	35	40	45
		13	45	40	35	38	33	25
		14	48	43	38	38	33	25

Критерии оценки результатов сдачи контрольных нормативов СФП:

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Результат		
		9-11	12-13	13-14
1	Количество ударов по мешку за 8 сек	20	25	30
2	Количество ударов по мешку за 3 мин	200	220	240

Критерии оценки результатов сдачи контрольных нормативов ТП:

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Оценки в баллах
1	Из фронтальной стойки одиночные удары руками (прямые, боковые, удары снизу) и ногами (лоу-кик, фронт-кик, хай-кик) Для 1-го года обучения	5 - выполнение без ошибок 4 - с незначительной ошибкой, не приводящей к искажению техники выполнения данного приема (например- небольшой замах при ударе) 3 - с ошибкой или ошибками, незначительно искажающими структуру выполнения технического

2	<p>Двойные прямые удары в голову, в корпус из боевой стойки: двойка, два левых, левой в голову правой в живот; спаренные удары ногами, а также удары ногами в связке после выполнения простых комбинаций ударов рук Для 1-го, 2-го года обучения</p>	<p>приема (например – большой замах перед ударом) 2 - с ошибкой, приводящей к искажению структуры выполнения технического приема (например - удар рукой с шагом не той ноги) 1-не выполнения данного технического действия</p>
3	<p>Защитные действия от ударов рук: уклон, нырок, «оттягивание, подставка, отбив, накладка». Защитные действия от ударов ног: блок руками, блок ногами (щит), «оттягивание» Для 2, 3, 4 годов обучения</p>	
4	<p>Комбинации ударов рук и ног с количеством ударов не менее 4 (например- джеп-джеп правый прямой нога, раз-два оттяжка правый прямой левой снизу правой сбоку нырок нога, левой прямой уклон левой снизу правой сбоку нырок правой сбоку нога и другие) Для 3, 4 годов обучения</p>	
5	<p>Многосерийные комбинации атак с последующей защитой и повторной атакой из другой многосерийной комбинации (например- джеп-джеп правой сбоку левой прямой нога защита двойка в голову левой ногой удар уклон и серия ударов в корпус) Для 4 года обучения</p>	

### Методические материалы

**Принципы комплексности** предусматривают тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля.

**Принцип преемственности** определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно- тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико – тактической подготовленности.

**Принцип вариативности** предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей учащегося вариативность программного материала для практических занятий, характеризующегося разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи

1. **Спортивно-игровой принцип** предусматривающий широкое использование (особенно на первых двух-трех годах обучения) специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути силовых упражнений. В этом случае учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления их с техническим арсеналом различных упражнений для проработки всех мышечных групп, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям кикбоксингом.

## 2. **Принцип индивидуализации**

Принцип предусматривает развитие качеств личности, необходимых для плодотворного сотрудничества (доброжелательность, вежливость, терпеливость, умение планировать совместную деятельность, совместное оценивание результатов).

## 3. **Принцип новизны**

Новизна содержания материала; новизна формы занятий; новизна видов упражнений: разумная смена уже известных видов упражнений и применения новых, новые методы построения тренировки работы, новизна иллюстративной наглядности.

### Список литературы

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. - М.: ФиС, 2000
2. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. – М.: Медицина, 2000.
3. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.: 2001.
4. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС, 2000.
5. Верхошанский К.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте.- М: ФиС, 2005
6. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: ФиС, 2002.
7. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. – М.: ФиС, 2000.
8. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: ФиС, 2000.
9. Готовцев П.И., Дубровский В.И Самоконтроль при занятиях физической культурой. - М.: ФиС, 2000.
10. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера - М.: ФиС, 2000.
11. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. - Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Академия, 2002.
12. Учебная образовательная программа спортивной подготовки УМО ППО РФ «Кикбоксинг» (поурочная программа с методическими рекомендациями для детско – юношеских спортивных школ. Учреждена Комитетом по Физической культуре и спорту при Правительстве г. Москвы, спортивно – методическим центром в 2006 г.), созданной под руководством доктора педагогических наук, ЗМСМК Головихина Е.В. и Степанова С.В.

### Список литературы для учащихся.

1. Харлампиев А.Г., Гетье А.Ф., Градополов К.В. – Бокс – благородное искусство самозащиты. Спорт, 2005.
2. Харлампиев А.Г. Система самбо. Спорт, 2004.
3. В.Щитов Кикбоксинг. Тренировки для начинающих - М.: Феникс, 2004.
4. Рубайлов В.Д., Травников А.И. Кикбоксинг для начинающих: практическое руководство. - М.: Феникс, 2005.

**Календарный учебный график на 2022-2023 уч.г.  
Объединение «Кикбоксинг» группа 1 года обучения (базовый уровень)**

Педагог: \_\_\_\_\_.

Количество учебных недель: 36.

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

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю): \_\_\_\_\_

Каникулярный период:

- осенние каникулы – с \_\_\_\_ октября 2022 по \_\_\_\_ ноября 2022;
- зимние каникулы – с \_\_\_\_ декабря 2022 года по \_\_\_\_ января 2023 года;
- весенние каникулы – с \_\_\_\_ марта 2023 по \_\_\_\_ апреля 2023 года;
- летние каникулы – с \_\_\_\_ июня по \_\_\_\_ августа 2023 года.

Во время осенних, зимних и весенних каникул в объединениях занятия проводятся в соответствии с учебным планом, допускается изменение расписания.

№	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1.	Сентябрь			групповая	2	Вводное занятие. Ознакомление с программой на учебный год Вводный инструктаж по ТБ, ПБ, ГО и ЧС. Правила поведения на занятиях	Зал бокса	Собеседование
					2	Развитие кикбоксинга зарубежом. Контактные виды единоборств. Общая физическая подготовка		
					2	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка		
					2	Гигиена, режим дня, закаливание и питание спортсмена в условиях Кольского заполярья. Общая физическая подготовка		

					1 1	Специальная физическая подготовка. Оборудование и инвентарь. Работа на снарядах		
					1 1	Общая физическая подготовка		
					1 1	Специальная физическая подготовка. Оборудование и инвентарь. Работа на снарядах		
					1 1	Структура тренировочного занятия. Общая физическая подготовка		
					2	Общая физическая подготовка		Сдача нормативов (входящая диагностика)
					2	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка		Сдача нормативов (входящая диагностика)
					2	Врачебный контроль и самоконтроль Специальная физическая подготовка		
					1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка		
					1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка		
2.	Октябрь			групповая	2	Участие в соревнованиях		
					1 1	Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой медицинской помощи. Общая физическая подготовка		
					2	Общая физическая подготовка		
					1	Правила соревнований по спортивным видам единоборств.		
					1	Общая физическая подготовка		
					1 1	Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка		

					1	Специальная физическая подготовка.		
					1	Техническая подготовка		
					2	Работа на снарядах		
					2	Тактическая подготовка		
3.	Ноябрь			групповая	2	Специальная физическая подготовка.		
					1	Специальная физическая подготовка.		
					1			
					2	Общая физическая подготовка.		
					2	Техническая подготовка		
					2	Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой медицинской помощи		
					1	Специальная физическая подготовка.		
					1	Правила соревнований.		
					2	Специальная физическая подготовка.		
					2	Техническая подготовка		
				2	Сдача контрольных нормативов			
4.	Декабрь			групповая	1	Тактическая подготовка		
					1	Подготовка к соревнованиям		
					1	Тактическая подготовка		
					1	Работа на снарядах		
					1	Врачебный контроль и самоконтроль		
					1	Специальная физическая подготовка		
					1	Общая физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
					2	Участие в соревнованиях		
					1	Восстановительные мероприятия		
					1	Общая физическая подготовка		
					1	Восстановительные мероприятия		
				1	Общая физическая подготовка			
				1	Восстановительные мероприятия			
				1	Специальная физическая подготовка			
				1	Специальная физическая подготовка			

					1	Техническая подготовка		
					1	Морально-волевая, психологическая подготовка.		
					1	Общая физическая подготовка		
					1	Специальная физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
					1	Специальная физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
					1	Специальная физическая подготовка		
					1	Общая физическая подготовка		
5.	Январь			групповая	1	Гигиена, режим дня, закаливание и питание спортсмена в условиях Кольского заполярья.		
					1	Специальная физическая подготовка		
					1	Развитие кикбоксинга зарубежом. Контактные виды единоборств.		
					1	Специальная физическая подготовка		
					1	Структура тренировочного занятия		
					1	Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой медицинской помощи		
					1	Общая физическая подготовка		Сдача нормативов (промежуточная диагностика)
					1	Техническая подготовка		
					1	Общая физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
					1	Специальная физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
					1	Общая физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
					1	Общая физическая подготовка		
					1	Восстановительные мероприятия		
					1	Игровая		



					1	Восстановительные мероприятия		
					1	Общая физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
					1	Специальная физическая подготовка		
					1	Специальная физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
					1	Врачебный контроль и самоконтроль		
					1	Специальная физическая подготовка		
6.	Февраль			групповая	1	Специальная физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
					1	Правила соревнований.		
					1	Морально-волевая, психологическая подготовка.		
					1	Общая физическая подготовка		
					1	Тактическая подготовка		
					1	Общая физическая подготовка		
					1	Тактическая подготовка		
					1	Морально-волевая, психологическая подготовка.		
					1	Специальная физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
					1	Специальная физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
					1	Врачебный контроль и самоконтроль		
				1	Тактическая подготовка			
				1	Специальная физическая подготовка			
				1	Техническая подготовка			
				1	Специальная физическая подготовка			
				1	Техническая подготовка			
				2	Техническая подготовка			
				1	Правила соревнований.			
				1	Тактическая подготовка			
7.	Март				1	Общая физическая подготовка		

					1	Техническая подготовка		
					1	Общая физическая подготовка		
					1	Тактическая подготовка		
					1	Специальная физическая подготовка		
					1	Тактическая подготовка		
					1	Общая физическая подготовка		
					1	Тактическая подготовка		
					1	Общая физическая подготовка		
					1	Тактическая подготовка		
					1	Общая физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
					1	Специальная физическая подготовка		
					1	Тактическая подготовка		
					1	Специальная физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
					2	Участие в соревнованиях		
					1	Специальная физическая подготовка		
					1	Тактическая подготовка		
					1	Общая физическая подготовка		
					1	Тактическая подготовка		
					1	Специальная физическая подготовка		
					1	Тактическая подготовка		
					1	Общая физическая подготовка		
					1	Морально-волевая, психологическая подготовка		
					1	Общая физическая подготовка		
					1	Морально-волевая, психологическая подготовка		
8.	Апрель			групповая	1	Специальная физическая подготовка		
					1	Морально-волевая, психологическая подготовка		
					1	Специальная физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		

					1	Специальная физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
					2	Участие в соревнованиях		
					1	Специальная физическая подготовка		
					1	Тактическая подготовка		
					2	Общая физическая подготовка		
					2	Общая физическая подготовка		
					1	Специальная физическая подготовка		
					1	Тактическая подготовка		
					1	Восстановительные мероприятия		
					1	Общая физическая подготовка		
					1	Общая физическая подготовка		
					1	Тактическая подготовка		
					1	Общая физическая подготовка		
					1	Тактическая подготовка		
					2	Участие в соревнованиях		
9.	Май			групповая	1	Специальная физическая подготовка		
					1	Восстановительные мероприятия		
					1	Специальная физическая подготовка		
					1	Восстановительные мероприятия		
					1	Общая физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
					1	Общая физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
					1	Общая физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
					1	Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой медицинской помощи		
					1	Техническая подготовка		
					1	Общая физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
					1	Общая физическая подготовка		

				1	Техническая подготовка		
				2	Участие в соревнованиях		
				1	Общая физическая подготовка		
				1	Техническая подготовка		
				1	Общая физическая подготовка		
				1	Техническая подготовка		
				2	Общая физическая подготовка		
				1	Техническая подготовка		
				1	Тактическая подготовка		
				1	Тактическая подготовка		
				1	Морально-волевая подготовка		

**Календарный учебный график на 2022-2023 уч.г.  
Объединение «Кикбоксинг» группа 2 года обучения (базовый уровень)**

Педагог: \_\_\_\_\_.

Количество учебных недель: 36.

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

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю): \_\_\_\_\_

Каникулярный период:

- осенние каникулы – с \_\_\_\_ октября 2022 по \_\_\_\_ ноября 2022;
- зимние каникулы – с \_\_\_\_ декабря 2022 года по \_\_\_\_ января 2023 года;
- весенние каникулы – с \_\_\_\_ марта 2023 по \_\_\_\_ апреля 2023 года;
- летние каникулы – с \_\_\_\_ июня по \_\_\_\_ августа 2023 года.

Во время осенних, зимних и весенних каникул в объединениях занятия проводятся в соответствии с учебным планом, допускается изменение расписания.

№	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1.	Сентябрь			групповая	2	Вводное занятие. Ознакомление с программой на учебный год Вводный инструктаж по ТБ, ПБ, ГО и ЧС. Правила поведения на занятиях	Зал бокса	Собеседование
					2	Развитие кикбоксинга зарубежом. Контактные виды единоборств. Общая физическая подготовка		
					2	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка		
					2	Гигиена, режим дня, закаливание и питание спортсмена в условиях Кольского заполярья. Общая физическая подготовка		
					1 1	Специальная физическая подготовка. Оборудование и инвентарь. Работа на		

					снарядах		
					1 1 Общая физическая подготовка		
					1 1 Специальная физическая подготовка. Оборудование и инвентарь. Работа на снарядах		
					1 1 Структура тренировочного занятия. Общая физическая подготовка		
					2 Общая физическая подготовка		Сдача нормативов (входящая диагностика)
					2 Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка		Сдача нормативов (входящая диагностика)
					2 Врачебный контроль и самоконтроль Специальная физическая подготовка		
					1 1 Общая физическая подготовка. Техническая подготовка		
					1 1 Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка		
2.	Октябрь			групповая	2 Участие в соревнованиях		
					1 1 Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой медицинской помощи. Общая физическая подготовка		
					2 Общая физическая подготовка		
					1 1 Правила соревнований по спортивным видам единоборств. Общая физическая подготовка		
					1 1 Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка		
					1 1 Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка		

					2	Работа на снарядах		
					2	Тактическая подготовка		
3.	Ноябрь			групповая	2	Специальная физическая подготовка.		
					1	Специальная физическая подготовка.		
					1			
					2	Общая физическая подготовка.		
					2	Техническая подготовка		
					2	Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой медицинской помощи		
					1	Специальная физическая подготовка.		
					1	Правила соревнований.		
					2	Специальная физическая подготовка.		
					2	Техническая подготовка		
					2	Сдача контрольных нормативов		
		4.	Декабрь				групповая	1
				1	Подготовка к соревнованиям			
				1	Тактическая подготовка			
				1	Работа на снарядах			
				1	Врачебный контроль и самоконтроль			
				1	Специальная физическая подготовка			
				1	Общая физическая подготовка			
				1	Техническая подготовка			
				2	Участие в соревнованиях			
				1	Восстановительные мероприятия			
				1	Общая физическая подготовка			
				1	Восстановительные мероприятия			
				1	Общая физическая подготовка			
				1	Восстановительные мероприятия			
		1	Специальная физическая подготовка					
		1	Специальная физическая подготовка					
		1	Техническая подготовка					
		1	Морально-волевая, психологическая					

					1	подготовка. Общая физическая подготовка		
					1	Специальная физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
					1	Специальная физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
					1	Специальная физическая подготовка		
					1	Общая физическая подготовка		
5.	Январь			групповая	1	Гигиена, режим дня, закаливание и питание спортсмена в условиях Кольского заполярья.		
					1	Специальная физическая подготовка		
					1	Развитие кикбоксинга зарубежом. Контактные виды единоборств.		
					1	Специальная физическая подготовка		
					1	Структура тренировочного занятия		
					1	Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой медицинской помощи		
					1	Общая физическая подготовка		Сдача нормативов (промежуточная диагностика)
					1	Техническая подготовка		
					1	Общая физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
					1	Специальная физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
					1	Общая физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
					1	Общая физическая подготовка		
					1	Восстановительные мероприятия		
					1	Игровая		
					1	Восстановительные мероприятия		
					1	Общая физическая подготовка		



					1	Техническая подготовка		
					1	Специальная физическая подготовка		
					1	Специальная физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
					1	Врачебный контроль и самоконтроль		
					1	Специальная физическая подготовка		
6.	Февраль			групповая	1	Специальная физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
					1	Правила соревнований.		
					1	Морально-волевая, психологическая подготовка.		
					1	Общая физическая подготовка		
					1	Тактическая подготовка		
					1	Общая физическая подготовка		
					1	Тактическая подготовка		
					1	Морально-волевая, психологическая подготовка.		
					1	Специальная физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
					1	Специальная физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
					1	Врачебный контроль и самоконтроль		
				1	Тактическая подготовка			
				1	Специальная физическая подготовка			
				1	Техническая подготовка			
				1	Специальная физическая подготовка			
				1	Техническая подготовка			
				2	Техническая подготовка			
				1	Правила соревнований.			
				1	Тактическая подготовка			
7.	Март			групповая	1	Общая физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
					1	Общая физическая подготовка		

					1	Тактическая подготовка		
					1	Специальная физическая подготовка		
					1	Тактическая подготовка		
					1	Общая физическая подготовка		
					1	Тактическая подготовка		
					1	Общая физическая подготовка		
					1	Тактическая подготовка		
					1	Общая физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
					1	Специальная физическая подготовка		
					1	Тактическая подготовка		
					1	Специальная физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
					2	Участие в соревнованиях		
					1	Специальная физическая подготовка		
					1	Тактическая подготовка		
					1	Общая физическая подготовка		
					1	Тактическая подготовка		
					1	Специальная физическая подготовка		
					1	Тактическая подготовка		
					1	Общая физическая подготовка		
					1	Морально-волевая, психологическая подготовка		
					1	Общая физическая подготовка		
					1	Морально-волевая, психологическая подготовка		
8.	Апрель			групповая	1	Специальная физическая подготовка		
					1	Морально-волевая, психологическая подготовка		
					1	Специальная физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
					1	Специальная физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		

					2	Участие в соревнованиях		
					1	Специальная физическая подготовка		
					1	Тактическая подготовка		
					2	Общая физическая подготовка		
					2	Общая физическая подготовка		
					1	Специальная физическая подготовка		
					1	Тактическая подготовка		
					1	Восстановительные мероприятия		
					1	Общая физическая подготовка		
					1	Общая физическая подготовка		
					1	Тактическая подготовка		
					1	Общая физическая подготовка		
					1	Тактическая подготовка		
					2	Участие в соревнованиях		
9.	Май			групповая	1	Специальная физическая подготовка		
					1	Восстановительные мероприятия		
					1	Специальная физическая подготовка		
					1	Восстановительные мероприятия		
					1	Общая физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
					1	Общая физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
					1	Общая физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
					1	Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой медицинской помощи		
					1	Техническая подготовка		
					1	Общая физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
					1	Общая физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
					2	Участие в соревнованиях		

					1	Общая физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
					1	Общая физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
					2	Общая физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
					1	Тактическая подготовка		
					1	Тактическая подготовка		
					1	Морально-волевая подготовка		

**Календарный учебный график на 2022-2023 уч.г.  
Объединение «Кикбоксинг» группа 3 года обучения (базовый уровень)**

Педагог: \_\_\_\_\_.

Количество учебных недель: 36.

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

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю): \_\_\_\_\_

Каникулярный период:

- осенние каникулы – с \_\_\_\_ октября 2022 по \_\_\_\_ ноября 2022;
- зимние каникулы – с \_\_\_\_ декабря 2022 года по \_\_\_\_ января 2023 года;
- весенние каникулы – с \_\_\_\_ марта 2023 по \_\_\_\_ апреля 2023 года;
- летние каникулы – с \_\_\_\_ июня по \_\_\_\_ августа 2023 года.

Во время осенних, зимних и весенних каникул в объединениях занятия проводятся в соответствии с учебным планом, допускается изменение расписания.

№	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1.	Сентябрь			групповая	2	Вводное занятие. Ознакомление с программой на учебный год Вводный инструктаж по ТБ, ПБ, ГО и ЧС. Правила поведения на занятиях	Зал бокса	
					2	Общая физическая подготовка		
					2	Общая физическая подготовка		
					2	Специальная физическая подготовка		
					1	Структура тренировочного занятия.		
					1	Оборудование и инвентарь		
					1	Общая физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
					1	Общая физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
			1	Профилактика спортивного				

					1	травматизма. Оказание первой медицинской помощи Морально-волевая, психологическая подготовка		
					2	Общая физическая подготовка		Сдача нормативов (входящая диагностика)
					2	Общая физическая подготовка		Сдача нормативов (входящая диагностика)
					2	Специальная физическая подготовка Техническая подготовка		
					1 1	Специальная физическая подготовка Техническая подготовка		
					1 1	Специальная физическая подготовка Техническая подготовка		
2.	Октябрь			групповая	2	Участие в соревнованиях		
					1 1	Специальная физическая подготовка Техническая подготовка		
					2	Общая физическая подготовка		
					1 1	Правила соревнований по спортивным видам единоборств Общая физическая подготовка		
					1 1	Специальная физическая подготовка Техническая подготовка		
					1 1	Специальная физическая подготовка Техническая подготовка		
					1 1	Морально-волевая подготовка Техническая подготовка		
					2	Тактическая подготовка		
					2	Специальная физическая подготовка		
3.	Ноябрь				групповая	1 1	Специальная физическая подготовка	

				2	Общая физическая подготовка		
				2	Техническая подготовка		
				1			
				2	Общая физическая подготовка		
				1	Специальная физическая подготовка		
				1	Правила соревнований		
				2	Специальная физическая подготовка		
				2	Техническая подготовка		
				1	Специальная физическая подготовка		
				1	Техническая подготовка		
4.	Декабрь		групповая	1	Тактическая подготовка		
				1	Подготовка к соревнованиям		
				1	Тактическая подготовка		
				1	Работа на снарядах		
				1	Общая физическая подготовка		
				1	Техническая подготовка		
				1	Общая физическая подготовка		
				1	Техническая подготовка		
				2	Участие в соревнованиях		
				1	Восстановительные мероприятия		
				1	Общая физическая подготовка		
				1	Восстановительные мероприятия		
				1	Общая физическая подготовка		
				1	Восстановительные мероприятия		
				1	Специальная физическая подготовка		
				1	Специальная физическая подготовка		
				1	Техническая подготовка		
				1	Морально-волевая подготовка		
				1	Общая физическая подготовка		
				1	Специальная физическая подготовка		
				1	Техническая подготовка		
				1	Специальная физическая подготовка		
				1	Техническая подготовка		

					1	Общая физическая подготовка		
					1	Специальная физическая подготовка		
5.	Январь			групповая	1	Специальная физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
					1	Общая физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
					1	Тактическая подготовка		
					1	Общая физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
					1	Общая физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
					1	Специальная физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		Сдача нормативов (промежуточный)
					1	Общая физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
		1	Общая физическая подготовка					
		1	Восстановительные мероприятия					
		1	Игровая					
		1	Восстановительные мероприятия					
		1	Общая физическая подготовка					
		1	Техническая подготовка					
		1	Специальная физическая подготовка					
		1	Специальная физическая подготовка					
		1	Техническая подготовка					
6.	Февраль			групповая	1	Специальная физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
					1	Специальная физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
					1	История развития кикбоксинга в Мурманской области. Кикбоксинг в наше время.		
					1	Техническая подготовка		



					1	Общая физическая подготовка		
					1	Тактическая подготовка		
					1	Общая физическая подготовка		
					1	Тактическая подготовка		
					1	Морально-волевая, психологическая подготовка		
					1	Специальная физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
					1	Специальная физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
					1	Врачебный контроль и самоконтроль		
					1	Тактическая подготовка		
					1	Специальная физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
					1	Специальная физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
					2	Техническая подготовка		
7.	Март			групповая	1	Правила соревнований		
					1	Тактическая подготовка		
					1	Общая физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
					1	Общая физическая подготовка		
					1	Тактическая подготовка		
					1	Специальная физическая подготовка		
					1	Тактическая подготовка		
					1	Общая физическая подготовка		
					1	Тактическая подготовка		
				1	Общая физическая подготовка			
				1	Тактическая подготовка			
				1	Общая физическая подготовка			
				1	Техническая подготовка			
				1	Специальная физическая подготовка			
				1	Тактическая подготовка			

					1	Специальная физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
					2	Участие в соревнованиях		
					1	Специальная физическая подготовка		
					1	Тактическая подготовка		
					1	Общая физическая подготовка		
					1	Тактическая подготовка		
					1	Специальная физическая подготовка		
					1	Тактическая подготовка		
8.	Апрель			групповая	1	Общая физическая подготовка		
					1	Морально-волевая, психологическая подготовка		
					1	Общая физическая подготовка		
					1	Морально-волевая, психологическая подготовка		
					1	Специальная физическая подготовка		
					1	Морально-волевая, психологическая подготовка		
					1	Специальная физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
					1	Специальная физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
					2	Участие в соревнованиях		
					1	Специальная физическая подготовка		
					1	Тактическая подготовка		
					2	Общая физическая подготовка		
					2	Общая физическая подготовка		
					1	Специальная физическая подготовка		
					1	Тактическая подготовка		
					1	Восстановительные мероприятия.		
					1	Общая физическая подготовка.		
					1	Общая физическая подготовка		
					1	Тактическая подготовка		

					1	Общая физическая подготовка		
					1	Тактическая подготовка		
9.	Май			групповая	2	Участие в соревнованиях		
					1	Специальная физическая подготовка		
					1	Восстановительные мероприятия.		
					1	Специальная физическая подготовка		
					1	Восстановительные мероприятия.		
					1	Общая физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
					1	Общая физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
					1	Профилактика спортивного травматизма, оказание первой медицинской помощи.		
					1	Техническая подготовка		
					1	Общая физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
					2	Участие в соревнованиях		
			1	Общая физическая подготовка				
			1	Техническая подготовка				
			1	Общая физическая подготовка				
			1	Техническая подготовка				
			1	Общая физическая подготовка				
			1					
			1	Техническая подготовка				
			1	Тактическая подготовка		Сдача нормативов (переводные)		

**Календарный учебный график на 2022-2023 уч.г.  
Объединение «Кикбоксинг» группа 4 года обучения (продвинутый уровень)**

Педагог: \_\_\_\_\_.

Количество учебных недель: 36.

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

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю): \_\_\_\_\_

Каникулярный период:

- осенние каникулы – с \_\_\_\_ октября 2022 по \_\_\_\_ ноября 2022;
- зимние каникулы – с \_\_\_\_ декабря 2022 года по \_\_\_\_ января 2023 года;
- весенние каникулы – с \_\_\_\_ марта 2023 по \_\_\_\_ апреля 2023 года;
- летние каникулы – с \_\_\_\_ июня по \_\_\_\_ августа 2023 года.

Во время осенних, зимних и весенних каникул в объединениях занятия проводятся в соответствии с учебным планом, допускается изменение расписания.

расписания.

№	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1.	Сентябрь			групповая	2	Вводное занятие. Ознакомление с программой на учебный год Вводный инструктаж по ТБ, ПБ, ГО и ЧС. Правила поведения на занятиях	Зал бокса	
					2	Общая физическая подготовка		
					2	Общая физическая подготовка		
					2	Специальная физическая подготовка		
					1	Структура тренировочного занятия.		
					1	Оборудование и инвентарь		
					1	Общая физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
					1	Общая физическая подготовка		
		1	Техническая подготовка					

					1	Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой медицинской помощи		
					1	Морально-волевая, психологическая подготовка		
					2	Общая физическая подготовка		Сдача нормативов (входящая диагностика)
					2	Общая физическая подготовка		Сдача нормативов (входящая диагностика)
					2	Специальная физическая подготовка Техническая подготовка		
					1	Специальная физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
					1	Специальная физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
2.	Октябрь			групповая	2	Участие в соревнованиях		
					1	Специальная физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
					2	Общая физическая подготовка		
					1	Правила соревнований по спортивным видам единоборств		
					1	Общая физическая подготовка		
					1	Специальная физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
					1	Специальная физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
				1	Морально-волевая подготовка			
				1	Техническая подготовка			
				2	Тактическая подготовка			
				2	Специальная физическая подготовка			
3.	Ноябрь			групповая	1	Специальная физическая подготовка		

				1			
				2	Общая физическая подготовка		
				2	Техническая подготовка		
				1			
				2	Общая физическая подготовка		
				1	Специальная физическая подготовка		
				1	Правила соревнований		
				2	Специальная физическая подготовка		
				2	Техническая подготовка		
				1	Специальная физическая подготовка		
				1	Техническая подготовка		
4.	Декабрь		групповая	1	Тактическая подготовка		
				1	Подготовка к соревнованиям		
				1	Тактическая подготовка		
				1	Работа на снарядах		
				1	Общая физическая подготовка		
				1	Техническая подготовка		
				1	Общая физическая подготовка		
				1	Техническая подготовка		
				2	Участие в соревнованиях		
				1	Восстановительные мероприятия		
				1	Общая физическая подготовка		
				1	Восстановительные мероприятия		
				1	Общая физическая подготовка		
				1	Восстановительные мероприятия		
				1	Специальная физическая подготовка		
				1	Специальная физическая подготовка		
				1	Техническая подготовка		
				1	Морально-волевая подготовка		
				1	Общая физическая подготовка		
				1	Специальная физическая подготовка		
				1	Техническая подготовка		
				1	Специальная физическая подготовка		

				1	Техническая подготовка		
				1	Общая физическая подготовка		
				1	Специальная физическая подготовка		
5.	Январь		групповая	1	Специальная физическая подготовка		
				1	Техническая подготовка		
				1	Общая физическая подготовка		
				1	Техническая подготовка		
				1	Техническая подготовка		
				1	Тактическая подготовка		
				1	Общая физическая подготовка		
				1	Техническая подготовка		
				1	Общая физическая подготовка		
				1	Техническая подготовка		
				1	Специальная физическая подготовка		Сдач нормативов (промежуточный)
				1	Техническая подготовка		
				1	Общая физическая подготовка		
				1	Техническая подготовка		
				1	Общая физическая подготовка		
				1	Восстановительные мероприятия		
	1	Игровая					
	1	Восстановительные мероприятия					
	1	Общая физическая подготовка					
	1	Техническая подготовка					
	1	Специальная физическая подготовка					
	1	Специальная физическая подготовка					
	1	Техническая подготовка					
6.	Февраль		групповая	1	Специальная физическая подготовка		
				1	Техническая подготовка		
				1	Специальная физическая подготовка		
				1	Техническая подготовка		
				1	История развития кикбоксинга в Мурманской области. Кикбоксинг в наше время.		

					Техническая подготовка		
				1	Общая физическая подготовка		
				1	Тактическая подготовка		
				1	Общая физическая подготовка		
				1	Тактическая подготовка		
				1	Морально-волевая, психологическая подготовка		
				1	Специальная физическая подготовка		
				1	Техническая подготовка		
				1	Специальная физическая подготовка		
				1	Техническая подготовка		
				1	Врачебный контроль и самоконтроль		
				1	Тактическая подготовка		
				1	Специальная физическая подготовка		
				1	Техническая подготовка		
				1	Специальная физическая подготовка		
				1	Техническая подготовка		
				2	Техническая подготовка		
7.	Март			1	Правила соревнований		
				1	Тактическая подготовка		
				1	Общая физическая подготовка		
				1	Техническая подготовка		
				1	Общая физическая подготовка		
				1	Тактическая подготовка		
				1	Специальная физическая подготовка		
				1	Тактическая подготовка		
				1	Общая физическая подготовка		
				1	Тактическая подготовка		
				1	Общая физическая подготовка		
				1	Техническая подготовка		
				1	Специальная физическая подготовка		



					1	Тактическая подготовка		
					1	Специальная физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
					2	Участие в соревнованиях		
					1	Специальная физическая подготовка		
					1	Тактическая подготовка		
					1	Общая физическая подготовка		
					1	Тактическая подготовка		
					1	Специальная физическая подготовка		
					1	Тактическая подготовка		
8.	Апрель			групповая	1	Общая физическая подготовка		
					1	Морально-волевая, психологическая подготовка		
					1	Общая физическая подготовка		
					1	Морально-волевая, психологическая подготовка		
					1	Специальная физическая подготовка		
					1	Морально-волевая, психологическая подготовка		
					1	Специальная физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
					1	Специальная физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
					2	Участие в соревнованиях		
					1	Специальная физическая подготовка		
					1	Тактическая подготовка		
					2	Общая физическая подготовка		
				2	Общая физическая подготовка			
				1	Специальная физическая подготовка			
				1	Тактическая подготовка			
				1	Восстановительные мероприятия.			
				1	Общая физическая подготовка.			
				1	Общая физическая подготовка			

					1	Тактическая подготовка		
					1	Общая физическая подготовка		
					1	Тактическая подготовка		
9.	Май				2	Участие в соревнованиях		
				групповая	1	Специальная физическая подготовка		
					1	Восстановительные мероприятия.		
					1	Специальная физическая подготовка		
					1	Восстановительные мероприятия.		
					1	Общая физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
					1	Общая физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
					1	Общая физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
					1	Профилактика спортивного травматизма, оказание первой медицинской помощи.		
					1	Техническая подготовка		
					1	Общая физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
					1	Общая физическая подготовка		
				1	Техническая подготовка			
				2	Участие в соревнованиях			
				1	Общая физическая подготовка			
				1	Техническая подготовка			
				1	Общая физическая подготовка			
				1	Техническая подготовка			
				1	Общая физическая подготовка			
				1	Техническая подготовка			
				1	Техническая подготовка			
				1	Тактическая подготовка			
10	Июнь			групповая	1	Тактическая подготовка		
.					1	Морально-волевая подготовка		

				2	Участие в соревнованиях		
				1	Восстановительные мероприятия		
				1	Общая физическая подготовка		
				1	Восстановительные мероприятия		
				1	Общая физическая подготовка		
				2	Специальная физическая подготовка		Сдача нормативов (переводные)
				2	Специальная физическая подготовка		

## Практические занятия

### Общефизическая подготовка

Команды для управления группой: понятие о строе в командах, виды строя; предварительная и исполнительная части команды. Действия в строю на месте и в движении. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановки во время движения шагом или бегом.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах, упражнения с предметами, упражнения на снарядах (перекладинах, брусьях, канате и др).

Упражнения для мышц туловища и шеи.

Упражнения без предметов индивидуально и в парах, упражнения с набивными мячами-лежа на спине, лицом вниз, сгибания и поднимания ног, наклоны, прогибания. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями.

Упражнения для мышц ног и таза- бег, прыжки. Упражнения с гантелями и скакалками, приседания, выпрыгивания, подскоки, многоскоки и др.

Акробатические упражнения- группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях, перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекаты в сторону согнувшись с поворотом на 180 град. Из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью и опорой ногами в стену.

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и маленького разбега. Длинный кувырок вперед, кувырki назад. Подготовительные упражнения для «моста» у гимнастической стенки. «Мост» с помощью партнера, самостоятельный переворот в сторону (вправо, влево) с места и с разбега. Соединение указанных выше элементов в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метания ядра, многоборье.

Спортивные игры: волейбол, ручной мяч, баскетбол, хоккей, теннис.

Подвижные игры.

Упражнения на гибкость

- Силовые упражнения.
- Упражнения на расслабления мышц.
- Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

Упражнения для развития ловкости.

1. Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок.
2. Подскоки вверх.
3. Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и руки до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте.
4. Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, бревне без предметов и с предметами.
5. Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге.
6. Прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя.
7. Кувырki вперед, назад.
8. Кувырki через левое, правое плечо.

9. Колесо через левое, правое плечо.
10. Колесо через левое, правое плечо на одной руке.
11. Стойка на лопатках.
12. Вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах.
13. Стойка на голове.
14. Стойка на руках у опоры.
15. Вставание со стойки на руках в положение мостик.
16. Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед.
17. Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации. Ловля предметов при бросках в парах.
18. Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг).
19. Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).
20. Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис, бадминтон.
21. Подвижные игры и эстафеты.

### Быстрота

Упражнения для развития быстроты.

1. Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные площадках.
2. Эстафеты.
3. Бег с гандикапом (шансы на победу уравниваются на старте расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого в соответствии с уровнем развития быстроты).
4. Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариантной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).
5. Бег с максимальной или вариативной частотой движений.
6. Бег с ускорением.
7. Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.
8. Бег с вариативной скоростью в пределах 70 - 100% индивидуального максимума в конкретном упражнении.
9. Скоростной бег.
10. Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.
11. Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т.п.).
12. Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов
13. Выполнение скоростных циклических упражнений с применением звуколидеров темпа движений.
14. Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево - вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т.п.
15. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.

### Сила

- Упражнения на перекладине. Упражнения на кольцах. Упражнения с легкими отягощениями.
- Упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола). Упражнения с сопротивлением партнера.

### Выносливость

- Кроссовый бег. Лыжи. Плавание. Спортивные игры.

### Специальная физическая подготовка

1. Упражнения, направленные на развитие силовой выносливости:
  - гимнастические упражнения на снарядах, акробатика, упражнения с отягощениями, сопротивлением партнера, элементами борьбы;
  - борьба в стойке, работа на снарядах, в парах, метания и толкания тяжестей, набивных мячей и т.д.
2. Упражнения, направленные на развитие способности к взрывному усилию с использованием различного рода отягощений, сопротивлений:
  - удары с гантелями в руках (их имитация),
  - напульсниками (утяжелителями для рук),
  - утяжелителями для ног,
  - жилетами с отягощениями;
  - поясами с отягощениями;
  - перчатками утяжеленного образца;
  - выполнение ударов в воде;
  - набивные мячи;
  - толкание ядра;
  - метание камней и т. д
3. Упражнения, направленные на развитие гибкости - выполнение специальных технических приемов и действий с максимальной амплитудой движения, направленные на развитие суставов, связок, мышц и сухожилий.
4. Упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств – выполнение технических действий, приемов и их комбинаций с максимальной скоростью и концентрацией.
5. Упражнения, направленные на развитие выносливости- выполнение технических действий, приемов и их комбинаций, а также учебных и вольных поединков в течение определенного времени с различными интервалами отдыха и с различной заданной скоростью выполнения технических действий.
6. Упражнения, направленные на развитие ловкости – выполнение комбинаций технических приемов, выполнение технического приема на внезапно выполняемое, но заранее известное действие партнера (учебный спарринг- поединок); выполнение технического приема на внезапно неизвестное техническое действие противника; выполнение технического приема на внезапное техническое действие из нескольких противников, выполняющих это действие поочередно.
7. Упражнения, направленные на закаливание поверхностей рук, ног, туловища–легкое обивание поверхностей рук, ног, туловища руками, деревянными и резиновыми палочками; отжимание на кулаках, пальцах рук, запястьях.
8. Специальные упражнения, направленные на развитие общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.
9. Специальные упражнения, направленные на развитие быстроты, скорости, ловкости- бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.
10. Специальные упражнения, направленные на развитие специальной ударной выносливости- упражнения на боксерском мешке, со скакалкой.
11. Специальные имитационные упражнения в строю; бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

## Техническая подготовка

### Обучение основным стойкам

Боевая стойка кикбоксера: высокая выпрямленная, низкая, открытая, закрытая

### Обучение способам перемещения.

Перемещения кикбоксера: направления движения: вперед - назад, влево - вправо, назад - вправо и т.д., назад, обычным шагом, бегом.

### Обучение способам передвижения.

Передвижения отрабатываются посредством многократного их повторения в обычных, облегченных или усложненных условиях; посредством имитационной работы (работа с воображаемым противником); в условных и вольных боях; в спаррингах.

### Обучение технике основных ударов руками в зависимости от их сложности

Для правильно нанесенного удара характерно последовательное включение ноги, туловища, руки в движение: опережающее движение предыдущего звена тела по отношению к последующему, растяжение мышц (упругая деформация) и более активное и мощное их сокращение, разгон руки должен представлять собой своеобразную волну усилий, последовательно передающихся от ног к туловищу и руке, положение ног (одна нога, как правило, является опорной, другая – толчковой), ось вращения (нога и одноименное плечо) - дает наибольший момент силы и отличает наиболее правильные, в отношении биомеханики, ударные движения.

#### Удары

Легкие: быстрые, точные, мешающие, сбивающие, ложные, закрывающие глаза противника и т.д.

Средней силы

Сильные:

1. Тыльной стороной кисти (**бэкфист**).
2. Прямой удар передней, т.е. ближней к противнику рукой (**джеб**)
3. Прямой удар дальней от противника рукой (**панч**).
4. Боковой удар левой в голову (**хук**).
5. Удар снизу левой (правой) (**апперкот**).
6. Раскручивающийся удар правой рукой (**бэкфист**).

### Обучение технике основных ударов ногами в зависимости от их сложности

Удары ногами

- Прямой удар ногой (**фронт кик**)
- Боковой удар ногой (**сайд кик**)
- Полукруговой удар ногой (**раундхаус кик**) (удар может наноситься в голову, туловище, бедро классифицируется как удар в нижний уровень разрешенных целей (**лоу-кик**)).
- Обратный круговой удар ногой (**хук кик**)
- Задний прямой удар ногой (**бэк кик**)
- Ударное движение в прыжке.
- Рубящий удар ногой (**экс кик**)
- Удары в прыжке ногами (**джампинг кик**)

### Обучение технике выполнения подсечки

Подсечки осуществляются подъемом стопы или ее внутренней частью. Подсечка осуществляется секущим движением ноги и может выполняться изнутри и снаружи, помимо этого она может выполняться движением, аналогичным обратному круговому удару ногой с разворотом.

### Обучение технике защиты

Защита руками:

- блоки (представляют собой встречные движения (предплечьем, кистью и т. д.), не позволяющие противнику выполнить атакующее движение с необходимыми амплитудой и скоростью);
- защита подставкой (данном случае речь идет о движении, изменяющем траекторию удара противника с тем, чтобы он не попал в цель. Отбив может производиться внутрь, наружу, вверх, вниз);
- контрудар (встречный удар, упреждающий атаку, мешающий ее развитию, останавливающий ее).

#### Защита за счет движений туловищем относят:

- уклон в сторону от удара с тем, чтобы убрать цель с линии атаки или траектории удара;
- отклон (он направлен на изменение дистанции, ее удлинение, в результате чего удар противника не достигает цели);
- нырок (в данном случае речь идет о движении головы вниз в сторону мод бьющую руку или ногу противника с тем, чтобы, как и случае уклона, убрать цель с траектории удара).

#### Защита с помощью ног относят:

- шаги или скачки назад и в стороны от противника в момент его атаки с тем, чтобы увеличить дистанцию,
- уйти с линии атаки противника, выйти за пределы поражаемого пространства.

#### Комбинированные защиты, представляющие сочетание нескольких защит.

Глухая защита (при которой практически все разрешенные для атаки цели прикрываются плечами, предплечьями и кистями рук).

Глухая защита может быть:

- горизонтальной (руки прикрывают уязвимые места, находясь в горизонтальной плоскости) и вертикальной.

Глухая защита может сочетаться с движением туловища и головы в разных направлениях (покачивание и т. д.), что усиливает ее защитные свойства.

#### **Обучение технике выполнения подсечки**

Подсечка может осуществляться с дальней от противника ноги, с ближней ноги, изнутри, снаружи, под ближнюю или дальнюю от нападающего ногу, под две ноги, две подсечки изнутри.

#### **Обучение технике выполнения атаки**

##### Атака:

- левым прямым ударом в голову, туловище, в том числе и с финтом;
- с передней ноги (прямой удар, боковой удар, круговой удар, обратный круговой удар, рубящий удар в голову, в туловище, в том числе и с финтом);
- левым-правым прямыми ударами («раз-два») в голову, левым в голову - правым в туловище, левым в туловище - правым в голову, в том числе и с финтами и с другими подготовительными действиями;
- повторным ударом с ноги (удар может быть один и тот же: полукруговой удар, например, или разные: полукруговой удар - обратный круговой удар).

##### Атака может осуществляться:

- через постановку ноги на пол после первого удара или, не опуская ноги;
- с ближней или с дальней от противника ноги;
- левым боковым ударом в голову;
- на скачке, под шаг разноименной ноги, в том числе с финтами;
- задним прямым ударом ногой с разворотом или обратным круговым ударом ногой с разворотом;
- левым прямым в голову и продолжение ударом ноги (ближней или дальней от противника);
- левым прямым в голову - уклон влево - левым боковым в голову;
- левым-правым прямыми ударами в голову и продолжение прямым или полукруговым ударом с ноги (любой) в голову или туловище противника;
- левым-правым прямыми ударами в голову и продолжение задним прямым ударом ногой с



разворотом или обратным круговым ударом ногой с разворотом.

### **Система движения**

Сочетание ударов, защит, перемещений в совокупности образует систему движений, которыми пользуется в бою кикбоксер. Отбираются и закрепляются те движения, которые приносят успех, более соответствуют физическим, психическим и т. д. особенностям спортсмена, более гармонично вписываются в его систему движений, сложившуюся к настоящему моменту.

## Тактическая подготовка

### Обучение тактике планирование боя

Важнейшим элементом тактической подготовки является планирование боя. Оно основывается на имеющихся сведениях о противнике и тех действиях, которые кикбоксер в состоянии ему противопоставить.

Информация, которая может служить основанием к планированию боя, по возможности должна охватывать следующие пункты:

1. Квалификация противника, стаж занятий видом спорта, лучшие достижения, специализация (в каком разделе программы чаще и успешнее выступает спортсмен), яркие победы и их характер.

2. Сведения о физических данных противника: весо - ростовые характеристики, степень развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости.

3. Степень освоения, разнообразие его техники, стабильность, излюбленная дистанция боя, «короны» приемы, стойка, технические ошибки (открыт, во время атаки опускает руки и т.д.).

4. Психологические характеристики: решительность, смелость, осторожность, характерные действия в опасных ситуациях, переломных моментах боя, инициативность, подверженность стрессу, степень эмоциональной устойчивости и т.д.

5. Данные о полученных противником травмах, поражениях, сбоях в подготовке (ввиду болезни, травмы и т.д.).

Разведка боем, которой обычно посвящен первый раунд, дополняет собранные данные и уточняет их.

### Изучение типов противника

Выделение существенных особенностей в поведении противника и нахождение эффективных способов противодействия составляет основу тактики кикбоксинга.

Важнейшей составляющей тактической подготовки является приобретение, наработка умений вести бой против противников различных стилей, типов:

- Кикбоксер силового типа.
- Кикбоксер, предпочитающий искусное обыгрывание противника.
- Кикбоксеры - «темповики».
- Кикбоксер - «нокаутер».
- Кикбоксер - «универсал».
- Кикбоксер – левша.
- Кикбоксер высокого роста.
- Кикбоксер, работающий в закрытой стойке.
- Кикбоксер, стремительно бросающийся в атаку.
- Кикбоксер, много работающий ближней к противнику рукой (джебы) и ногой.
- Кикбоксер, много работающий в контратаке.
- Кикбоксер низкого роста.
- Подвижный кикбоксер.
- Кикбоксер, предпочитающий атаковать руками.
- Кикбоксер, хорошо владеющий ударами с ног.
- Кикбоксер, предпочитающий прямые удары руками и ногами.
- Кикбоксер, предпочитающий круговые удары руками и ногами.

### Изучение тактических приемов

К тактическим приемам можно отнести:

- спурт в начале раунда, боя;
- спурт в конце раунда, боя или в случае нокаута противнику или еще какого-либо действия, существенно снизившего боеспособность противника (травма, усталость и т.д.);

- непрерывное, постоянное давление на противника в течение раунда, боя и т.д.;
- частое изменение темпа боя;
- переход от работы одними руками к серийной работе рук и ног;
- переход от тактики давления на противника к работе вторым номером, маневрированию, движению от противника и в стороны;
- переход от атак к контратакам;
- частая смена дистанций ведения боя;
- атаки и контратаки в разные (верхний, средний, нижний) уровни стоек;
- демонстрация нерешительности и переход к активным, решительным действиям;
- ведение боя с максимально возможными плотностью и активностью;
- сдерживание противника за счет работы ближней к противнику ноги (сайд-кик, фронт-кик);
- тактика преследования отступающего противника и др.

### **Изучение подготовительных, наступательных и оборонительных действий**

В целях эффективного решения задач тактической подготовки в кикбоксинге выделяют: подготовительные, наступательные и оборонительные действия.

Подготовительные действия предваряют нападение или оборону и должны способствовать их более успешному осуществлению. К подготовительным действиям относят разведывательные, обманные и маневренные действия.

Разведывательные действия направлены на получение информации о противнике в ходе начавшегося боя и уточнение имеющихся сведений о нем. Как правило, разведывательные действия - это легкие удары руками или ногами; попытки провести серию ударов или удар в полную силу и др. Это дает возможность оценить силу, скорость; реакцию, психическое состояние противника (осторожный, готов к обмену ударами, избегает встречного боя, злой, трусоватый и т. д.), тактические планы и др. важную для ведущего бой информацию.

Оборонительные действия - являются средством решить самые различные тактические задачи: утомить противника, накопить силы и создать ситуацию для атаки, изучить возможности противника, отдав ему на какое-то время инициативу. Для оборонительных действий, помимо защит, передвижений, клинчей, подсечек, захватов и т. д. характерны отдельные атаки и контратаки, не переходящие в развитие, не имеющие продолжения.

### **Изучение и выполнение упражнений, направленных на:**

- создание определенной ситуации, для проведения того или иного приема (например, вызов противника на определенный удар с тем, чтобы ответить или нанести встречный удар);
- изучение стандартных боевых ситуаций и противопоставление адекватных боевых действий (например, один владеет размашистыми боковыми ударами руками и полукруговыми ударами ногами, другой применяет оборонительные действия на дальней дистанции: маневрирование, шаги в стороны, встречные удары и т.д.).

### Психологическая подготовка

Психологическая подготовка учащихся состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов; общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются «высокий уровень соревновательной мотивации» соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах», стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях физкультурно-спортивных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия;
- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы» способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

### Воспитательная работа

Личностное развитие учащихся - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в учреждении дополнительного образования состоит в том, что педагог дополнительного образования может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки педагог дополнительного образования формирует у учащихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учащихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у учащихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в спорте (допинг, неспортивное поведение). Перед соревнованиями необходимо настраивать учащихся не только на достижение победы, но и на проявление морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы.

### Восстановительные средства и мероприятия

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. В связи с этим огромное значение имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановление работоспособности можно и необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

**Педагогические средства восстановления** являются основными, так как восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла, а также переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с тренировочными циклами и этапами подготовок.

**К гигиеническим средствам восстановления** относятся требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, питьевому режиму, закаливанию. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к окружающей среде, к местам занятий,

бытовым помещениям, инвентарю. Крайне важно проводить определенную работу по формированию Здорового образа жизни и отказа от вредных привычек: курения, алкоголя, токсикомании, наркомании и др.

**Специальные психологические средства**, используемые для восстановления, обеспечивают устойчивость психических состояний игроков для подготовки и участия в соревнованиях. Для этого применяются беседы, внушение педагога, самовнушение, самоприказы, самоубеждение, специальные дыхательные упражнения, аутогенная и психорегулирующая тренировки. Для проведения таких тренировок желательно привлекать квалифицированных спортивных психологов.

В настоящее время в учреждениях дополнительного образования возрастает роль педагога дополнительного образования в управлении свободным временем учащихся, воспитательной работе, в снятии эмоционального напряжения и других формах работы. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

**Медико-биологическая группа восстановительных средств** включает всебя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания АМНСССР, основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом; Средства общего воздействия (массаж, сауна, русская парная баня, контрастный душ, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще одного-двух раз в неделю.

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

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

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном построении его.

Чаще всего травмы в кикбоксинге бывают при ведении боя, скоростных движениях и при выполнении сложных технических элементов, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки,

недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями. Во избежание травм рекомендуется:

Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.

Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах. Применять упражнения на расслабление и массаж. Освоить упражнения на растягивание.

Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.



	<p align="center"><b>Шлем</b></p> <p>защищает голову, смягчая удар. Шлем должен быть с открытой лицевой частью, закрывающий лоб, висок, затылок и верхнюю часть головы.</p>
	<p align="center"><b>Капа</b></p> <p>назубник используется для защиты зубов и десен. Капа должна быть односторонняя (одеваемая на верхние зубы) и предпочтительно термопластичная.</p>
	<p align="center"><b>Бинты боксерские</b></p> <p>длиною 2,5-3,0 метра или 3,5-4,0 метра предохраняют руки от повреждений, впитывают пот с ваших ладоней</p>
	<p align="center"><b>Перчатки боксерские</b></p> <p>Для правильного подбора перчаток, нужно знать их некоторые характеристики:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.вес в унциях</li> <li>2.наполнитель</li> <li>3.материал из чего сделаны</li> <li>4.форма и застёжка перчаток</li> </ol>
	<p><b>Ракушка (бандаж паховый)</b> предохраняет область паха от случайных ударов, смягчает удар, но не гасит его полностью. Изготавливается из прочного пластика или стали.</p>
	<p align="center"><b>Щитки на голень</b></p> <p>для защиты голени от травм применяются мягкие щитки.</p>
	<p><b>Футы</b> смягчают удар и предохраняют стопу от повреждений. Футы должны быть без подошвы, закрывать пятку и пальцы ног (большой палец не должен торчать наружу, нужен небольшой запас 1-1.5 см.).</p>
<p align="center"><b>Форма одежды</b></p>	
	<p align="center"><b>Брюки для кикбоксинга</b></p> <p>Правилами Федерации кикбоксинга России предусмотрены только брюки красного или синего цвета, соответствующие цвету угла, из которого выходит спортсмен.</p>
	<p align="center"><b>Шорты для кикбоксинга</b></p> <p>имеют тот же покрой и изготавливаются из той же ткани, что и брюки. Как и брюки, должны соответствовать цвету угла, из которого выходит спортсмен.</p>



	груди																	
3	Челночный бег	5 х 10 м	5 х 10 м	5 х 10 м	5 х 10 м	5 х 10 м	5 х 10 м	5 х 10 м	5 х 10 м	5 х 10 м	5 х 10 м	5 х 10 м	5 х 10 м	5 х 10 м	5 х 10 м	5 х 10 м	5 х 10 м	
4	Прыжки со скакалкой	3 х 20 р	3 х 20 р	3 х 20 р	3 х 20 р	3 х 20 р	3 х 20 р	3 х 20 р	3 х 20 р	3 х 20 р	3 х 20 р	3 х 20 р	3 х 20 р	3 х 20 р	3 х 20 р	3 х 20 р	3 х 20 р	
5	Прыжки на возвышение 30см	10 пр за 20 се к.	10 пр за 20 се к.	10 пр за 20 се к.	10 пр за 20 се к.	10 пр за 20 се к.	10 пр за 20 се к.	10 пр за 20 се к.	10 пр за 20 се к.	10 пр за 20 се к.	10 пр за 20 се к.	10 пр за 20 се к.	10 пр за 20 се к.	10 пр за 20 се к.	10 пр за 20 се к.	10 пр за 20 се к.	10 пр за 20 се к.	
	<b>Развитие координационно-двигательных качеств</b>																	
1	Прыжки с места вверх с вращением по винтам 360°	6 ра з	6 ра з	6 ра з	6 ра з	6 ра з	6 ра з	6 ра з	6 ра з	6 ра з	6 ра з	6 ра з	6 ра з	6 ра з	6 ра з	6 ра з	6 ра з	
	<b>Развитие гибкости</b>																	
1	Наклон сидя ноги вместе; ноги врозь	3 х 5 ра з	3 х 5 ра з	3 х 5 ра з	3 х 5 ра з	3 х 5 ра з	3 х 5 ра з	3 х 5 ра з	3 х 5 ра з	3 х 5 ра з	3 х 5 ра з	3 х 5 ра з	3 х 5 ра з	3 х 5 ра з	3 х 5 ра з	3 х 5 ра з	3 х 5 ра з	
2	Мост из положения лежа	6 ра з	6 ра з	6 ра з	6 ра з	6 ра з	6 ра з	6 ра з	6 ра з	6 ра з	6 ра з	6 ра з	6 ра з	6 ра з	6 ра з	6 ра з	6 ра з	
	<b>Техническая подготовка</b>																	
1	Кувырок назад	10 ра з	10 ра з	10 ра з	10 ра з	10 ра з	10 ра з	10 ра з	10 ра з	10 ра з	10 ра з	10 ра з	10 ра з	10 ра з	10 ра з	10 ра з	10 ра з	
2	Стойка на руках	5 ра з	5 ра з	5 ра з	5 ра з	5 ра з	5 ра з	5 ра з	5 ра з	5 ра з	5 ра з	5 ра з	5 ра з	5 ра з	5 ра з	5 ра з	5 ра з	<b>64 ча са</b>



		10 м	10 м	10 м	10 м	10 м	10 м	10 м	10 м	10 м	10 м	10 м	10 м	10 м	10 м	10 м	10 м	
4	Прыжки со скакалкой	3 х 20 р	3 х 20 р	3 х 20 р	3 х 20 р	3 х 20 р	3 х 20 р	3 х 20 р	3 х 20 р	3 х 20 р	3 х 20 р	3 х 20 р	3 х 20 р	3 х 20 р	3 х 20 р	3 х 20 р	3 х 20 р	
5	Прыжки на возвышение 30см	10 пр за 20 се к.	10 пр за 20 се к.	10 пр за 20 се к.	10 пр за 20 се к.	10 пр за 20 се к.	10 пр за 20 се к.	10 пр за 20 се к.	10 пр за 20 се к.	10 пр за 20 се к.	10 пр за 20 се к.	10 пр за 20 се к.	10 пр за 20 се к.	10 пр за 20 се к.	10 пр за 20 се к.	10 пр за 20 се к.	10 пр за 20 се к.	
	<b>Развитие координационно-двигательных качеств</b>																	
1	Прыжки с места вверх с вращением по винтам 360°	6 ра з	6 ра з	6 ра з	6 ра з	6 ра з	6 ра з	6 ра з	6 ра з	6 ра з	6 ра з	6 ра з	6 ра з	6 ра з	6 ра з	6 ра з	6 ра з	
	<b>Развитие гибкости</b>																	
1	Наклон сидя ноги вместе; ноги врозь	3 х 5 ра з	3 х 5 ра з	3 х 5 ра з	3 х 5 ра з	3 х 5 ра з	3 х 5 ра з	3 х 5 ра з	3 х 5 ра з	3 х 5 ра з	3 х 5 ра з	3 х 5 ра з	3 х 5 ра з	3 х 5 ра з	3 х 5 ра з	3 х 5 ра з	3 х 5 ра з	
2	Мост из положения лежа	6 ра з	6 ра з	6 ра з	6 ра з	6 ра з	6 ра з	6 ра з	6 ра з	6 ра з	6 ра з	6 ра з	6 ра з	6 ра з	6 ра з	6 ра з	6 ра з	
	<b>Техническая подготовка</b>																	
1	Кувырок назад	10 ра з	10 ра з	10 ра з	10 ра з	10 ра з	10 ра з	10 ра з	10 ра з	10 ра з	10 ра з	10 ра з	10 ра з	10 ра з	10 ра з	10 ра з	10 ра з	
2	Стойка на руках	5 ра з	5 ра з	5 ра з	5 ра з	5 ра з	5 ра з	5 ра з	5 ра з	5 ра з	5 ра з	5 ра з	5 ра з	5 ра з	5 ра з	5 ра з	5 ра з	<b>96 ча са</b>

