

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

ПРИНЯТА

методическим советом

Протокол

от 27.05.2022 № 25

Председатель *А.Ю. Решетова* А.Ю. Решетова

УТВЕРЖДЕНА

приказом ГАОУ МО

«ЦО «Лапландия»

от 27.05.2022 № 605

И.о. директора *Л.В. Веричева* Л.В. Веричева

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«КИКБОКСИНГ. ПРОФИЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ»

Возраст обучающихся: **13 -17 лет**

Срок реализации: **3 года**

Составитель:

Головченко Егор Вячеславович  
педагог дополнительного образования

Мурманск  
2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность – **физкультурно-спортивная.**

Уровень программы – **продвинутый.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программ физкультурно-спортивной направленности по «**Кикбоксинг. Профильный уровень**» - (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 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и здоровья детей и молодежи», санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» согласно приложению. с Уставом ГАНОУ МО «ЦО «Лапландия».

Данная программа составлена под реальные условия работы Государственного автономного нетипового образовательного учреждения «Центр образования «Лапландия». Учебно-тренировочная нагрузка в неделю может варьироваться в зависимости от конкретных условий с учетом режима работы общеобразовательных школ города, контингента учащихся, календаря спортивно-массовых мероприятий на текущий год, Уставом учреждения и требований техники безопасности.

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 13-17 лет, желающих продолжить освоения технических и тактических действий.

### Цели и задачи программы

**Цель** – создание условий для удовлетворения потребностей учащихся, повышения спортивного мастерства 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 более сложной техникой выполнения физических упражнений;
- совершенствование сложных элементов технической подготовки в кикбоксинге;
- совершенствование более сложных тактических действий;
- достижение максимально возможных стабильных спортивных результатов на основе индивидуализации подготовки.

##### **Воспитательные:**

- воспитание высоких моральных качеств, 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 улучшить свои спортивные качества после окончания программы базового уровня, а также занимающихся более двух лет смежными видами единоборств, имеющие письменное разрешение врача (медицинская справка), письменное разрешение родителей (законных представителей)

**Возраст детей** – 13-17 лет.

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

**Срок реализации программы** - 3 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.

**Форма диагностики результатов обучения** – выполнение контрольных нормативов, выступления на соревнованиях различного уровня.

**Количество учащихся в группах:**

Первый год обучения: минимальное количество – 7 человек, максимальное количество - 12 человек;

Второй год обучения – минимальное количество – 7 человек, максимальное количество - 12 человек;

Третий год обучения – минимальное количество – 7 человек, максимальное количество - 12 человек.

### **Ожидаемые результаты (1 год обучения)**

**Предметные:**

- совершенствование знаний о различных способах решения технико-тактических задач и использованием различных и умений применять их на практике;
- умение выполнять технические действия (перемещения, уклоны, уходы, удары);
- умение выполнять сложные специально физические упражнения самостоятельно проводить разминку;
- знания о видах и правилах соревнований по кикбоксингу;
- умения технически правильно выполнять защитные действия при ударах руками и ногами;
- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- закрепление навыков ведения боя на различной дистанции.

**Метапредметные:**

- адекватное оценивание своих возможностей, корректировка действий;
- умение подчинить свои действия задачам коллектива;
- проявление сплоченности в коллективе;
- умение устанавливать деловые отношения со сверстниками.

**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.

## 2 год обучения

### **Предметные:**

- умение 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);
- умение выполнять сложные технические действия (сайд степ, нырок под руку, отклон от ноги, отклон от руки);
- умение технически правильно выполнять удары ногами и руками;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- умение комбинировать различные сложные элементы с ударом (с разворота);
- совершенствование умений и навыков ведения боя на различной дистанции.

### **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.

## 3 год обучения

### **Предметные:**

- умение использовать в бою отвлекающие приемы при их воздействии на противника;
- увеличение скорости передвижения, повышение маневренности;
- повышение скоростно – силовых ударных качеств спортсмена и акцентированного удара;
- повышение уровня развития (силы ударных звеньев тела быстроты движений ударных звеньев тела)
- умение проводить стрессовые силовые упражнения;
- совершенствование умений и навыков ведения боя на различной дистанции;
- умение, 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.

**Формы диагностики результатов обучения:**

- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП;
- участие в спортивных соревнованиях.

## Продвинутый уровень 1-го года обучения

№	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2	-	
2	Спортивный этикет	1	1	-	опрос
3	Гигиена, режим дня, закаливание и питание спортсменов в условиях Кольского Заполярья.	2	1	1	опрос
4	Врачебный контроль и самоконтроль.	2	0	2	опрос
5	Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой помощи при несчастных случаях и травмах.	4	2	2	опрос
6	Структура тренировочного занятия.	4	1	3	
7	Работа на снарядах.	4	1	3	
8	Общая физическая подготовка.	24	1	23	сдача контрольных нормативов
9	Специальная физическая подготовка.	38	2	36	сдача контрольных нормативов
10	Техническая подготовка.	30	2	28	сдача контрольных нормативов
11	Тактическая подготовка.	51	2	49	
12	Морально-волевая, психологическая подготовка.	10	2	8	
13	Правила соревнований по спортивным видам единоборств.	6	2	4	опрос
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	-	
	Итого	216	26	190	

## 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. Спортивный этикет**

**Теория – 1 час.**

Взаимное рукопожатие ученика и педагога, взаимное уважение между обучающимися и педагогом. Осознанное отношение к правилам соревнований.

**Тема № 3. Гигиена, режим дня, закаливание и питание спортсменов в условиях Кольского Заполярья.****Теория – 1 час.**

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

**Практика – 1 час.**

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.****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.**

Работа по индивидуальным планам. 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. 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 – 2 часа.**

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 – 23 часов.**

Сдача контрольных нормативов по ОФП).

Выполнение упражнений на координацию движений, гибкость, укрепление мышечного корсета.

Выполнение упражнений на растяжку, для развития равновесия, выносливости.

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

Выполнение упражнений на развитие быстроты: бег, эстафеты, скоростно-силовые упражнения.

Выполнение упражнений на развитие силы: упражнения на перекладине и кольцах.

Подвижные игры и эстафеты.

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

#### **Теория – 2 часа.**

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 – 36 часов.**

Выполнение специальных физических упражнений, направленных на повышение координации, развитие вестибулярного аппарата, развитие гибкости, взрывной силы.

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

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

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

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

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.

Выполнение специальных упражнений для укрепления суставов.

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

#### **Теория – 2 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 - 28 часов.**

Выполнение базовой техники (боевой стойки кикбоксера, перемещения, передвижения, удары руками, удары ногами, подсечки).

Выполнение упражнений на настенных подушках.

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

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 -2 час.**

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

#### **Практика - 49 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 в учебных соревнованиях по кикбоксингу.

**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. Задание на летний период.

Гигиена, режим дня, закаливание и питание спортсменов в условиях Кольского Заполярья.

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

№	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2	-	
2	Спортивная этика	2	2	-	опрос
3	Гигиена, режим дня, закаливание и питание спортсменов в условиях Кольского Заполярья.	2	1	1	опрос
4	Врачебный контроль	4	2	2	опрос
5	Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой помощи при несчастных случаях и травмах.	5	3	2	опрос
6	Структура тренировочного занятия.	4	1	3	
7	Работа на снарядах.	4	1	3	
8	Общая физическая подготовка.	20	1	19	сдача контрольных нормативов
9	Специальная физическая подготовка.	43	2	41	сдача контрольных нормативов
10	Техническая подготовка.	35	2	33	сдача контрольных нормативов
11	Тактическая подготовка.	41	1	40	
12	Морально-волевая, психологическая подготовка.	10	2	8	
13	Правила соревнований по спортивным видам единоборств.	6	2	4	опрос
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	28	187	

**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. Спортивная этика**

**Теория – 2 часа.**

Взаимное уважение к обучающимся, которые занимаются более 2 лет.

Самоконтроль спортсмена: умение сдерживать свои эмоции, чтобы адекватно воспринимать любой исход поединка

**Теория – 2 часа.****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 – 2 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 – 3 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. 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 – 1 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 – 19 часа.**

Проверка летнего задания.

Входная диагностика (сдача контрольных нормативов по ОФП).

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

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.

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 – 41 часов.**

Входная диагностика (сдача контрольных нормативов по СФП).

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

Выполнение специальных физических упражнений для рук и ног.

Выполнение специальных упражнений для развития общей выносливости.

Выполнение специальных упражнений для укрепления суставов.

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. Совершенствование у обучающихся умения вести технические комбинации с нанесением удара коленом, коленом в прыжке, прямых ударов в прыжке, сдвоенных ударов ногами с использованием удара коленом.

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

##### **Практика – 33 часов.**

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

Выполнение элементов защиты руками, движением туловища, с помощью ног.

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

Выполнение общих и специальных дыхательных упражнений.

Основные ошибки при выполнении технических действий и их исправление.

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

##### **Теория – 1 часа.**

Тактические приемы в кикбоксинге. Типы противников в кикбоксинге: («Панчер», «Контерпанчер», «Второй номер»).

Понятие об индивидуальном стиле ведения боя.

**Практика – 40 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.**

Выполнение упражнений на концентрацию внимания.

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, савату. 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 в открытых рингах и соревнованиях по кикбоксингу.

**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. Задание на летний период.

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

№	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2	-	
2	Спортивная этика	1	1	-	опрос
3	Гигиена, режим дня, закаливание и питание спортсменов в условиях Кольского Заполярья.	2	1	1	опрос
4	Врачебный контроль	4	2	2	опрос
5	Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой помощи при несчастных случаях и травмах.	6	4	2	опрос
6	Структура тренировочного занятия.	2	1	1	
7	Работа на снарядах.	12	1	11	
8	Общая физическая подготовка.	19	1	18	сдача контрольных нормативов
9	Специальная физическая подготовка.	23	2	21	сдача контрольных нормативов
10	Техническая подготовка.	30	2	28	сдача контрольных нормативов
11	Тактическая подготовка.	61	2	59	
12	Морально-волевая, психологическая подготовка.	10	2	8	
13	Правила соревнований по спортивным видам единоборств.	6	2	4	опрос
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	30	186	

**Содержание учебного плана третьего 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. Спортивная этика**

**Теория – 1 час.**

Самоконтроль спортсмена: умение сдерживать свои эмоции, чтобы адекватно воспринимать любой исход поединка.

Отказ от использования грязных методов, ухищрений, уловок, мешающих сопернику настроиться на выполнение упражнений

### **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 – 2 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 – 4 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 – 1 час.**

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

### **Тема № 7. Работа на снарядах.**

#### **Теория – 1 час.**

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

#### **Практика – 11 часов.**

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 – 1 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 – 18 часов.**

Проверка летнего задания.

Входная диагностика (сдача контрольных нормативов по ОФП).

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

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.

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 – 21 час.**

Входная диагностика (сдача контрольных нормативов по СФП).

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

Выполнение специальных физических упражнений для рук и ног.

Выполнение специальных упражнений для развития общей выносливости.

Выполнение специальных упражнений для укрепления суставов.

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. Совершенствование у обучающихся навыков выполнения технических комбинаций с использования удара «Бэкфист», «Твит-чаги» (удар с разворота рукой, удар с разворота ногой)

Совершенствование дыхания для успешного освоения техники ведения боя. (Техника дыхания: нижнее, среднее, верхнее, полное.)

##### **Практика – 28 часов.**

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

Совершенствование техники выполнения элементов защиты руками, движением туловища, с помощью ног.

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

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, освоение тактических стилей ведения боя (темповой, силовой, игровой).

##### **Практика – 59 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.**

Выполнение упражнений на концентрацию внимания.

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 Савату, 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 в открытых рингах и соревнованиях по кикбоксингу.

#### **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. Задание на летний период.

## **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)

## **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:

- 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, результаты участия на соревнованиях

#### Критерии оценки результатов сдачи контрольных нормативов ОФП

1 года обучения Контрольные упражнения (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		средний	выше среднего	высокий	средний	выше среднего	высокий
2	3	4	5	6	7	8	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 минимум	13-14	20	25-30	30+	15	15-20	20+
Отжимания на брусьях	13-14	5-6	7	8+	-	-	-
Приседание	13-14	38	39-45	45+	30	35	36+
Подтягивание	13-14	5	6	7+	-	-	-
Скакалка	13-14	45	55	55+	40	45	45+
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15-17	25	27-31	32	-	-	-
Отжимания на брусьях	15-17	7	8-9	10+	-	-	-
Приседание	15-17	42	43-47	48+	35	40	40+
Подтягивание	15-17	6	7-9	10+	-	-	-

Скакалка	15-17	100	120-130	131+	70	110-120	121+
----------	-------	-----	---------	------	----	---------	------

## Критерии оценки результатов сдачи контрольных нормативов СФП:

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Результат		
		13-14	15-16	16+
1	Количество ударов по мешку за 8 сек	30	33	36
2	Количество ударов по мешку за 3 мин	223	236	242

## Критерии оценки результатов сдачи контрольных нормативов ТП:

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Оценки в баллах
1	Из фронтальной стойки сдвоенные удары руками (прямые, боковые, удары снизу) и ногами (лоу-кик, фронт-кик, хай-кик), а так же комбинации с переходом на удар лоу-кик (от 4 ударов и больше) 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 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
2	Двойные (боковые и оперкоты) удары в голову, в корпус после уклона в сторону, после нырка под руку соперника с дальнейшей доработкой трех ударов рукой и коленом Для 2-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 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
3	Встречные комбинации рук, встречные комбинации ног, с дальнейшим продолжением от 3 ударов и выше с ударом коленом в прыжке, а также уширо-гери)	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 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
4	Встречные комбинации с разворота, а так же коленом в прыжке, с дальнейшим	5- выполнение без ошибок

	<p>переходом в контратаку до 5-6 комбинирующих ударов (ноги,руки),(руки, ноги)</p>	<p>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 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>
5	<p>Встречные комбинации во всех выше перечисленных вариантах с переходом бойца в другую стойку, продолжительность 5-6 ударов.</p>	<p>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 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>

## 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

### **Принцип индивидуализации**

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

### **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.

### Список литературы разделяем для педагога

1. 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 2017 г.), созданной под руководством доктора педагогических наук, ЗМСМК Головихина Е.В. и Степанова С.В. (для пдо)
2. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: ФиС, 2018.
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: ФиС, 2020. (для пдо)
4. Готовцев П.И., Дубровский В.И Самоконтроль при занятиях физической культурой. - М.: ФиС, 2000. (для учащихся)
5. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера - М.: ФиС, 2020. (для пдо)
6. Дубровский Р.Г. «Взрослею правильно! О вредных привычках для молодежи и взрослых» СПб 2015г. (для учащихся)
7. Гасько А.В. Теоретические аспекты построения спортивной тренировки в единоборствах. – Красноярск, 2016. (для пдо)
8. 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, 2017. (для пдо)
9. Кузьмин В.А. Вопросы многолетней подготовки кикбоксеров.
10. Куприянов А.А., Украинцев В.В., Клещев В.Н. Программа спортивной подготовки «Кикбоксинг» г. Москва 2015 г.
11. Куприянов А.А., Чернов К.К. «Кикбоксинг для физкультурно-спортивных организаций, осуществляющих спортивную подготовку на территории Российской Федерации» г. Москва 2013г.
12. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014.
13. Теория и методика физического воспитания/ Под ред. Ашарина Б.А. – М., 2009.
14. Харлампиев А.Г., Гетье А.Ф., Градополов К.В. – Бокс – благородное искусство самозащиты. Спорт, 2021.
15. Харлампиев А.Г. Система кикбоксинга. Спорт, 2014.
16. Щитов В.А. Кикбоксинг. Тренировки для начинающих - М.: Феникс, 2017.

### Список литературы для учащихся

1. Украинцев, В. Н. Кикбоксинг / Украинцев В. Н. - Москва :, 2020. - 288 с.
2. Москаленко Р.В. Бокс, Кикбоксинг 2020 г. Учебная литература для спортсменов
3. Электронный ресурс Kickboxing Life (Техника ударов в кикбоксинге)
4. Кикбоксинг Клещёв В.Н. 2019 (Техника нанесения ударов)
5. Основы Кикбоксинга Иванов А.Л.(Техника нанесение удара, тактика ведения боя)

### Список использованных электронных ресурсов

1. <http://videofighting.ru/kickboxingm> - видео онлайн (бой, уроки, чемпионаты).
2. <http://www.video.a-squad.ru/musicvideo.php?vid=515b2395a> – уроки кикбоксинга, обучающее видео.
3. <http://www.minsport.gov.ru/> - (сайт Министерства спорта России).

**Календарный учебный график на 2022-2023 уч.г.  
Объединение «Кикбоксинг. Профильный уровень» группа 1 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;
- летние каникулы – с \_\_\_\_ июня 2023 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 за рубежом. Контактные виды единоборств. Общая физическая подготовка		
					1	Специальная физическая подготовка.		
					1	Тактическая подготовка		
					2	Гигиена, режим дня, закаливание и питание спортсмена в условиях Кольского заполярья. Общая физическая подготовка		
					1	Специальная физическая подготовка.		
					1	Оборудование и инвентарь. Работа на снарядах		
					1	Общая физическая подготовка		
					1	Тактическая подготовка		
					1	Специальная физическая подготовка.		
		1	Оборудование и инвентарь. Работа на снарядах					

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

					1	Тактическая 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	Тактическая 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	Тактическая подготовка		
					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		
б.	Февраль			групповая	1	Специальная физическая подготовка		
					1	Тактическая 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.		

7.	Март				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	Техническая 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	Тактическая подготовка		
					1	Специальная физическая подготовка		
					1	Техническая подготовка		
					2	Участие в соревнованиях		
					1	Специальная физическая подготовка		
					1	Тактическая подготовка		
					1	Специальная физическая подготовка		
		1	Тактическая подготовка					
				2	Общая физическая подготовка			

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

**Календарный учебный график на 2022-2023 уч.г.  
Объединение «Кикбоксинг. Профильный уровень» группа 2 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;
- 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
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		
				1 1	Специальная физическая подготовка. Тактическая 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	Общая физическая подготовка		
				1	Тактическая подготовка		

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

				1	Тактическая подготовка		
				1	Техническая подготовка		
				1	Тактическая подготовка		
				2	Сдача контрольных нормативов		
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	Тактическая 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 Техническая подготовка		
				1	Морально-волевая, психологическая подготовка. Общая физическая подготовка		
				1	Специальная физическая подготовка Техническая подготовка		
		1	Специальная физическая подготовка Техническая подготовка				
		1	Специальная физическая подготовка Общая физическая подготовка				
Январь			групповая	1	Гигиена, режим дня, закаливание и питание спортсмена в условиях Кольского заполярья. Специальная физическая подготовка		
				1	Развитие кикбоксинга зарубежом. Контактные виды единоборств. Специальная физическая подготовка		
				1	Структура тренировочного занятия		
				1	Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой медицинской помощи		
				1	Общая физическая подготовка		Сдача нормативов

				1	Техническая подготовка		(промежуточная диагностика)
				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	Тактическая подготовка		
				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		
Февраль			групповая	1	Специальная физическая подготовка		
				1	Тактическая 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		
Март				1	Общая физическая подготовка		
				1	Техническая подготовка		
				1	Общая физическая подготовка		
				1	Тактическая подготовка		
				1	Специальная физическая подготовка		
				1	Тактическая подготовка		
				1	Техническая 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				
Апрель		групповая	1	Специальная физическая подготовка			
			1	Морально-волевая, психологическая 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	Специальная физическая подготовка					
	1	Тактическая подготовка					

				2	Общая физическая подготовка		
				1	Специальная физическая подготовка		
				1	Тактическая подготовка		
				1	Восстановительные мероприятия		
				1	Общая физическая подготовка		
				1	Тактическая подготовка		
				1	Тактическая подготовка		
				1	Общая физическая подготовка		
				1	Тактическая подготовка		
				2	Участие в соревнованиях		
Май			групповая	1	Специальная физическая подготовка		
				1	Восстановительные мероприятия		
				1	Специальная физическая подготовка		
				1	Восстановительные мероприятия		
				1	Общая физическая подготовка		
				1	Техническая подготовка		
				1	Тактическая 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	Тактическая подготовка		
				1	Техническая подготовка		
				2	Участие в соревнованиях		
		1	Общая физическая подготовка				
		1	Техническая подготовка				
		1	Тактическая подготовка				
		1	Техническая подготовка				
		1	Общая физическая подготовка				
		1	Техническая подготовка				
		1	Техническая подготовка				
		1	Тактическая подготовка				
		1	Тактическая подготовка				
		1	Тактическая подготовка				
		1	Морально-волевая подготовка				

**Календарный учебный график на 2022-2023 уч.г.  
Объединение «Кикбоксинг. Профильный уровень» группа 3 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;
- 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
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		
				1	Специальная физическая подготовка.		
				1	Тактическая подготовка		
				2	Гигиена, режим дня, закаливание и питание спортсмена в условиях Кольского заполярья. Общая физическая подготовка		
				1	Специальная физическая подготовка.		
				1	Оборудование и инвентарь. Работа на снарядах		
				1	Общая физическая подготовка		
				1	Тактическая подготовка		
		1	Специальная физическая подготовка.				
		1	Оборудование и инвентарь. Работа на снарядах				

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

				1	Тактическая подготовка		
				2	Сдача контрольных нормативов		
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	Тактическая 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 Техническая подготовка		
				1	Морально-волевая, психологическая подготовка. Общая физическая подготовка		
				1	Специальная физическая подготовка Техническая подготовка		
		1	Специальная физическая подготовка Техническая подготовка				
		1	Специальная физическая подготовка Общая физическая подготовка				
		1	Специальная физическая подготовка				
Январь			групповая	1	Гигиена, режим дня, закаливание и питание спортсмена в условиях Кольского заполярья. Специальная физическая подготовка		
				1	Развитие кикбоксинга зарубежом. Контактные виды единоборств. 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	Тактическая подготовка		
				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		
Февраль			групповая	1	Специальная физическая подготовка		
				1	Тактическая 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			
				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				

Март				1	Общая физическая подготовка		
				1	Техническая подготовка		
				1	Общая физическая подготовка		
				1	Тактическая подготовка		
				1	Специальная физическая подготовка		
				1	Тактическая подготовка		
				1	Техническая 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			
Апрель			групповая	1	Специальная физическая подготовка		
				1	Морально-волевая, психологическая 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	Специальная физическая подготовка		
		1	Тактическая подготовка				
		2	Общая физическая подготовка				
		1	Специальная физическая подготовка				

				1	Тактическая подготовка		
				1	Восстановительные мероприятия		
				1	Общая физическая подготовка		
				1	Тактическая подготовка		
				1	Тактическая подготовка		
				1	Общая физическая подготовка		
				1	Тактическая подготовка		
				2	Участие в соревнованиях		
Май			групповая	1	Специальная физическая подготовка		
				1	Восстановительные мероприятия		
				1	Специальная физическая подготовка		
				1	Восстановительные мероприятия		
				1	Общая физическая подготовка		
				1	Техническая подготовка		
				1	Тактическая 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	Тактическая подготовка		
				1	Техническая подготовка		
				2	Участие в соревнованиях		
				1	Общая физическая подготовка		
				1	Техническая подготовка		
				1	Тактическая подготовка		
		1	Техническая подготовка				
		1	Общая физическая подготовка				
		1	Техническая подготовка				
		1	Техническая подготовка				
		1	Тактическая подготовка				
		1	Тактическая подготовка				
		1	Тактическая подготовка				
		1	Морально-волевая подготовка				

### Практические занятия

#### Краткая характеристика вида спорта

Кикбоксинг (бокс с ударами ногами) является индивидуальным спортивным единоборством, представляет собой синтез классического английского бокса и каратэ. Современный кикбоксинг включает в себя следующие дисциплины.

1. Семи-контакт (point-fighting). Поединок по этим правилам проводится с остановкой после каждого точного попадания одного из соперников. Цель остановки – начисление очков, разбор боевой ситуации, коррекция поведения спортсменов. Побеждает набравший наибольшее количество очков.
2. Лайт-контакт (легкий контакт). Поединок проходит без остановки для начисления очков. Тяжелые удары запрещены. Засчитываются удары, достигшие цели. В данной дисциплине кикбоксинга разрешены удары выше пояса, подсечки.
3. Фулл-контакт (полный контакт). Разрешены удары в полную силу, в отличие от режима лайт-контакт. Порядок начисления очков и разрешенные цели те же, что и в режиме лайт-контакт. Побеждает спортсмен, нанесший большее количество точных ударов.
4. Фулл-контакт с лоу-кик. Здесь, помимо целей, разрешенных в фулл-контакте, разрешены удары по внешней и внутренней поверхностям бедер противника.
5. К-1. По сравнению с предыдущей дисциплиной, разрешаются удары коленом, что существенно меняет рисунок боя.
6. Сольные композиции. Эта дисциплина представляет собой демонстрацию возможностей кикбоксинга под музыку в виде имитации боя (поединок с воображаемым противником). Спортсмен (ка) создает свой образ, в том числе с использованием элементов акробатики, гимнастики, возможностей хореографии

### **Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)**

Современное представление о планировании подготовки связано с ее определённой структурой в которой выделяют микроциклы, мезоциклы, макроциклы.

**Микроциклом** тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю. Повторяемость микроциклов позволяет судить об адаптации спортсменов к упражнениям, оперативно регулировать нагрузку, корректировать упражнения и вводить новые. В соревновательном периоде, когда возрастает интенсивность упражнений, сокращение микроцикла дает возможность лучше контролировать тренировку спортсмена. В кикбоксинге по направленности тренировочных воздействие принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический (РФ), развивающий технических (РТ), контрольный (К), подводящий (П), соревновательный (С), восстановительный (В).

**Мезоцикл** - это средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов. Построение тренировочного процесса на основе мезоциклов позволяет систематизировать его в соответствии с главной задачей периода или этапа подготовки, обеспечить оптимальную динамику тренировочных и соревновательных нагрузок, целесообразное сочетание различных средств и методов подготовки, соответствие между факторами педагогического воздействия и восстановительными мероприятиями, достичь преимущества в воспитании различных качеств и способностей. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки. Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило, в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило, в соревновательном периоде).

**Макроцикл** – это большой тренировочный цикл типа полугодового (в отдельных случаях 3–4 месяца), годового, многолетнего (например, четырехгодичного), связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В кикбоксинге следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годовом цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований. 17 Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной подготовки. Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

**Подготовительный период** Задача этого периода состоит в том, чтобы обеспечить

разностороннюю физическую подготовку кикбоксера. Подготовительный период делится на два этапа: обще-подготовительный и специально-подготовительный. Обще-подготовительный этап. Физическая подготовка на этом этапе направлена на повышение функциональных возможностей организма и развитие физических качеств (быстроты, силы, координации, выносливости, ловкости, гибкости). Техническая и тактическая подготовка направлена на восстановление двигательных навыков и тактических умений. Специально-подготовительный этап. Тренировочный процесс на этом этапе направлен на непосредственное становление спортивной формы. Здесь совершенствуются физические качества и функциональные возможности кикбоксера с учётом специфики возраста. Основным средством подготовки служат специальные упражнения на развитие физических качеств кикбоксера. Постепенно повышается доля тренировочных боев, но они не должны подменять учебно-тренировочной работы

**Соревновательный период.** Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. По мере роста квалификации кикбоксеров на последующих этапах многолетней подготовки количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования, играющие значительную роль на этапе совершенствования спортивного мастерства. Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что даст возможность тренерам планомерно проводить подготовку спортсменов, не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях. Каждый старт требует больших энергетических затрат, нервного и психического напряжения спортсмена, после которого необходимо относительно длительное восстановление. Поэтому чрезмерно частые соревнования и контрольные прикидки могут оказать отрицательное влияние на состояние подготовленности спортсмена. В целях поддержания на достаточно высоком уровне подготовленности атлета в соревновательном периоде следует руководствоваться следующими правилами. 1. Правильно чередовать тренировочную работу и отдых путем планирования занятий с разными нагрузками, активным и обычным отдыхом. 2. После тренировочного занятия или серии занятий к назначенному дню обеспечить необходимое восстановление спортсмена. 3. Не менее чем за неделю до ответственного соревнования уменьшить общее количество тренировочной работы. 4. Перед соревнованием отдыхать не более одного дня. 5. В разминке перед стартом не допускать максимальных усилий. 6. В случае возникновения в дни отдыха перед соревнованием повышенного волнения или излишней нервозности провести легкую тренировку. 7. Если спортсмен стартует 2 раза через день, то в этот свободный день провести облегченную тренировку. 8. Широко пользоваться средствами восстановления (баня, массаж, вибромассаж, гидромассаж, самовнушенный отдых, фармакологические средства и т.д.). 9. Обеспечить полноценный ночной сон (условия, самовнушение, привычность режима). 10. Никогда не проводить тренировочное занятие, если после хорошей разминки отсутствует желание тренироваться. В этом случае необходимо дать отдых и посоветоваться с врачом. 11. Не тренироваться при отклонениях в состоянии здоровья. 12. После болезни начинать тренироваться только по разрешению врача. 13. Регулярно участвовать в соревнованиях, чередуя одно особо ответственное соревнование с тремя-четырьмя меньшего масштаба. 14. Больше разнообразить тренировку сменой мест

занятий, проводить их в лесу, на местности и т.п. 15. В каждом месяце соревновательного периода предоставлять 2–3 дня профилактического отдыха (активного и пассивного) от спортивной специализации. 16. Не увлекаться солнечными ваннами. 17. Соблюдать установленный гигиенический режим, в особенности не нарушать привычное питание. Ни при каких обстоятельствах не употреблять алкогольных напитков и не курить. 18. Не следует увлекаться тренировкой на следующий день после кульминационных состязаний и, особенно на второй день после них. Это может привести к травмам и нервным перенапряжениям. Большею частью это случается после неудачи в соревновании, когда спортсмен в последующие дни пытается форсировать тренировку. По окончании соревнования тренироваться надо, но легко, меньше по специализации и больше по ОФП

**Переходный период.** Начинается по окончании соревнований. В этом периоде осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема и интенсивности к менее интенсивным нагрузкам. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание физической подготовленности. Основными средствами являются пробежки в лесу, баскетбол, футбол, плавание, теннис, волейбол, подвижные игры и другие физические упражнения. Кроме того, решаются задачи устранения недостатков в технической и тактической подготовленности, отмеченных в процессе соревнований. Активные занятия физическими упражнениями позволяет избежать резкого снижения спортивной формы.

**Мезоцикл** тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или под этап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Различают следующие типы мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно - подготовительные, предсоревновательные, соревновательные и восстановительно - поддерживающие мезоциклы.

	<p style="text-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 style="text-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 style="text-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 style="text-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 style="text-align: center;"><b>Ракушка (бандаж паховый)</b></p> <p>предохраняет область паха от случайных ударов, смягчает удар, но не гасит его полностью. Изготавливается из прочного пластика или стали.</p>
	<p style="text-align: center;"><b>Щитки на голень</b></p> <p>для защиты голени от травм применяются мягкие щитки.</p>
	<p style="text-align: center;"><b>Футы</b></p> <p>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>
<b>Форма одежды</b>	
	<p style="text-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 style="text-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>