

Министерство образования и науки Мурманской области
Государственное учреждение дополнительного образования
Мурманской области
«Мурманский областной центр дополнительного образования
«Лапландия»

ПРИНЯТА

методическим советом

Протокол

« » 2018 г. №

Председатель /О.А. Бережняк

УТВЕРЖДЕНА

Приказом

ГАУДО МО «МОЦДО «Лапландия»

от №

Директор /С.В. Кулаков

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«КИКБОКСИНГ»

Возраст обучающихся: **10 -17 лет**

Срок реализации: **4 года**

Составитель:

Гисмеева Элина Алмазовна

педагог дополнительного образования

Мурманск
2018

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность – **физкультурно-спортивная.**

Уровень программы – **разноуровневая.**

Нормативно-правовая база разработки и реализации программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «**Кикбоксинг**» составлена на основе нормативных документов, в соответствии с Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, Приказом Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», нормативными документами Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Уставом ГАУДО МО «МОЦДО «Лапландия».

Актуальность и педагогическая целесообразность реализации программы состоит в том, что занятия физкультурой и спортом стало приоритетными направлениями в борьбе за здоровье нации.

В учебно-тренировочном процессе активно используются интерактивные технологии. 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. Организация соревнований по общей физической подготовке. Предусмотрен раздел подводящих упражнений направленного воздействия на связки, мышцы и сухожилия.

Цели и задачи программы

Цель - воспитание гармонично развитой личности, улучшение физической подготовленности и физического развития учащихся посредством занятий по кикбоксингу.

Задачи:

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 учащимися такого уровня здоровья и физической подготовленности, который обеспечивал бы полноценную жизнедеятельность гармонически развитой личности;
- обеспечение физического совершенства, высокого уровня здоровья;
- повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности;
- повышение надежности выступлений в соревнованиях;
- накопление соревновательного опыта;
- достижение максимально возможных стабильных спортивных результатов на основе индивидуализации подготовки.

Воспитательные:

- воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности, трудолюбия;
- воспитание навыков здорового образа жизни;
- воспитание морально-волевой подготовленности;
- воспитание целенаправленности, настойчивости и упорства в достижении поставленной цели;
- воспитание решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Развивающие:

- умение подходить творчески к процессу тренировки и работе;
- умение самостоятельно адаптироваться к социальным условиям и быть активной личностью;
- развивать интеллектуальный потенциал личности; потребность в активном образе жизни.

Адресат программы: учащиеся желающие заниматься кикбоксингом, при отсутствии медицинских противопоказаний по данному виду спорта.

Форма реализации программы: очная.

Срок освоения программы: 4 года.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях: групповая, индивидуальная.

Возраст детей – 10-17 лет.

Продолжительность образовательного процесса - 4 года.

Объем программы: 1 год обучения – 144 часа (базовый), 2 год обучения – 216 часов (базовый), 3 год обучения – 216 часов (продвинутой), 4 год обучения – 216 часов (продвинутой).

Формы организации деятельности учащихся на занятиях: групповая, индивидуальная.

Минимальное количество учащихся в группах - первый год обучения -15 человек, второй год обучения – 12 человек, третий год обучения – 10 человек, четвертый год обучения – 8 человек.

Ожидаемые результаты обучения

Базовый уровень

Предметные

По окончании первого года обучения:

По окончании обучения учащиеся будут:

иметь представление о:

- развитии физической культуры и спорта в России,
- влиянии физкультуры и спорта на укрепление здоровья в условиях Крайнего Севера,
- **знать:**
- **правила:**
- составления комплекса специальных упражнений для утренней гимнастики,
- пользования спортивным инвентарем и оборудованием в спортивном зале,
- личной гигиены, закаливания организма и правила питания в условиях Кольского Заполярья,
- оказания первой помощи при несчастных случаях и травмах (ушибы),

- **понятия:** «кикбоксинг», «бокс», «спортивные единоборства», «физическая культура», «общая и специальная физическая подготовка»;
- гигиенические требования к форме для занятий, обуви,
- комплекс упражнений по ОФП и СФП для данной возрастной группы,
- контрольные нормативы ОФП и СФП для данной возрастной группы,
- виды строя, предварительные и исполнительные части команд,
- классификация и терминология технических приемов,
- оборудование и инвентарь, применяемый на занятии.

уметь:

- соблюдать правила личной гигиены и гигиенические требования к форме для занятий и обуви,
- составлять комплекс специальных упражнений для утренней гимнастики,
- соблюдать правила закаливания и питания в условиях Кольского Заполярья,
- соблюдать правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием в спортивном зале,
- выполнять упражнения:
- в строю на месте и в движении, упражнения для мышц рук, ног, плечевого пояса, туловища и шеи, акробатические и легкоатлетические упражнения,
- на развитие координации движений, гибкость, укрепление мышечного корсета, коррекцию осанки, на растяжку, для развития равновесия, выносливости, ловкости, быстроты, силы (для данной возрастной группы),
- применять приемы оказания первой помощи при несчастных случаях и травмах (ушибы),
- выполнять комплексы ОФП и СФП (в соответствии с программой обучения),
- применять специальную терминологию кикбоксера (в соответствии с программой обучения).

Предметные

По окончании второго года обучения:

иметь представление о:

- развитии кикбоксинга за рубежом,
- возникновении боевых искусств в России,
- происхождении наиболее популярных видов единоборств,

знать:

- понятия: «французский бокс», «стрессоустойчивость», «концентрация внимания»,
- правила соблюдения режима дня, отдыха и питания в период тренировок
- причины возникновения травм, способы оказания первой доврачебной помощи при несчастных случаях и травмах (растяжения, вывихи),
 - этапы планирования, построения спортивного занятия, виды тренировок,
 - контрольные нормативы ОФП и СФП для данной возрастной группы;
 - правила соревнований по кикбоксингу,
 - различные способы решения технико-тактических задач с использованием различных техник в соответствии с программой,
 - объективные и субъективные данные самоконтроля,
 - специальную терминологию кикбоксера (в соответствии с программой обучения),
 - основы теории защиты и атаки нападения,
 - комплекс упражнений на концентрацию внимания,

уметь

- применять специальную терминологию (в соответствии с программой обучения),
- делать краткое сообщение истории возникновения боевых искусств в России,
- оказывать первую доврачебную помощь при несчастных случаях и травмах (растяжения, вывихи),

- выполнять контрольные нормативы ОФП и СФП для данной возрастной группы;
- соблюдать правила соревнований по кикбоксингу,

применять различные:

- способы решения тактических задач с использованием различных техник;
- техники ведения боя при решении технико-тактических задач,
- выполнять комплекс несложных упражнений на развитие стрессоустойчивости,
- составлять дневник спортсмена,
- выполнять обязанности судьи при участии при проведении соревнований.

Предметные

По окончании третьего года обучения учащиеся будут знать:

- историю развития кикбоксинга в Мурманске и Мурманской области,
- способы оказания первой доврачебной помощи при несчастных случаях и травмах (кровотечения),
- комплекс упражнений по ОФП и СФП для данной возрастной группы;
- знать различные способы решения технико-тактических задач с использованием различных техник;
- правила ведения технического протокола, обязанности судьи секундометриста,
- влияние средств общего воздействия (массаж, сауна, ванны) на организм человека,
- контрольные нормативы ОФП и СФП (в соответствии с программой),
- содержание статей 37,108 Уголовного Кодекса РФ,
- основные восстановительные мероприятия,
- специальную терминологию (в соответствии с программой)

уметь:

- делать краткое сообщение истории развития кикбоксинга в Мурманске и Мурманской области,
- оказывать первую доврачебную помощь при несчастных случаях и травмах (остановка кровотечений),
- применять различные способы решения тактических задач с использованием различных техник;

выполнять:

- комплекс упражнений по ОФП и СФП для данной возрастной группы;
- обязанности судьи секундометриста, вести технический протокол,
- приемы самомассажа,
- контрольные нормативы ОФП и СФП (в соответствии с программой).

Предметные

Продвинутый уровень

По окончании четвертого года обучения учащиеся будут знать:

- историю развития кикбоксинга в России и за рубежом, сборной команды России по кикбоксингу и ее место в мировом зачете,
- о значении психологической подготовке спортсмена кикбоксера и ее роли в тренировочном процессе,

- причины возникновения переломов их виды, способы наложения шин и способы переноски пострадавших,
- комплекс упражнений по ОФП и СФП для данной возрастной группы,
- знать различные способы решения технико-тактических задач с использованием различных техник (в соответствии с программой обучения),
- перспективное и оперативное планирование тренировочного занятия,
- виды тренировок,
- фазы настройки к соревнованиям,
- тактико-технические приемы ведения боя (в соответствии с программой),
- обязанности секретаря, судьи на площадке,
- приемы выполнения релаксации,
- контрольные нормативы ОФП и СФП (в соответствии с программой)
- правила составления индивидуальных тренировочных карт.

уметь:

- оказывать первую доврачебную помощь при различных переломах (наложение шин),
- выполнять комплекс упражнений по ОФП и СФП для данной возрастной группы,
- применять различные способы решения тактических задач с использованием различных техник,
- выполнять разнообразные физические упражнения для проведения спортивного занятия,
- выполнять обязанности секретаря, судьи на площадке,
- применять физические упражнения, способствующие релаксации,
- выполнять контрольные нормативы ОФП и СФП для данной возрастной группы.

Метапредметные:

У учащихся разовьется опорно - двигательный аппарат, мышечная система, координация движений, быстрота реакции, выносливость, внимание и память.

Личностные:

- оказывать сотрудничество и взаимопомощь, терпимое отношения к окружающим людям,
- уважительное отношение к результатам своих достижений и успехам других.

Формы диагностики результатов обучения:

- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП (в начале и в конце учебного года);
- зачётные задания по пройденным темам;
- участие в соревнованиях;
- выполнение спортивных разрядов.

Формы демонстрации результатов обучения:

- открытые занятия;
- показательные выступления;
- участия в соревнованиях по кикбоксингу, рукопашному бою, ушу.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1-го года обучения

№	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2	-	
2	Краткая история развития кикбоксинга.	1	1	-	опрос
3	Гигиена, режим дня, закаливание и питание спортсменов в условиях Кольского Заполярья.	4	2	2	опрос
4	Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой помощи при несчастных случаях и травмах.	4	2	2	опрос
5	Врачебный контроль и самоконтроль.	4	2	2	
6	Структура тренировочного занятия.	4	1	3	
7	Оборудование и инвентарь. Работа на снарядах.	6	2	4	
8	Общая физическая подготовка.	26	1	25	сдача контрольных нормативов (сентябрь, май)
9	Специальная физическая подготовка.	26	1	25	сдача контрольных нормативов (сентябрь, май)
10	Техническая подготовка.	18	1	17	сдача контрольных нормативов (сентябрь, май)
11	Тактическая подготовка.	18	1	17	
12	Морально-волевая, психологическая подготовка.	4	1	3	
13	Правила соревнований по спортивным видам единоборств.	4	1	3	опрос
14	Восстановительные мероприятия.	6	2	4	
15	Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях.	13	2	11	
16	Контрольные нормативы.	2	-	2	
17	Заключительное занятие.	2	2	-	
	Итого	144	24	120	

Примечание: расчёт часов произведён по максимальной нагрузке на этапах обучения. Конкретная учебная нагрузка на текущий год устанавливается с учётом особенностей каждой группы.

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 ФизС 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.

Разучивание 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.

Планирование 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.

Разучивание 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).

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

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

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

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

Разучивание 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.

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

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

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

Разучивание и выполнение специальных упражнений для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности с различной скоростью (лесополоса, склон).
Разучивание и выполнение специальных упражнений для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой и др.
Разучивание 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.
Разучивание 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.

Разучивание и выполнение базовой техники (боевой стойки кикбоксера, перемещения, передвижения, удары руками, удары ногами, подсечки).
Разучивание и выполнение упражнений на настенных подушках.
Разучивание и выполнение упражнений скоростной и жесткой силовой работы на боксерских мешках.
Разучивание, 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.

Разучивание 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.

Итоговое показательное выступление.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

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	опрос
4	Врачебный контроль и самоконтроль.	6	4	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	Оборудование и инвентарь. Работа на снарядах.	4	1	3	
8	Общая физическая подготовка.	44	2	42	сдача контрольных нормативов (сентябрь, май)
9	Специальная физическая подготовка.	38	2	36	сдача контрольных нормативов (сентябрь, май)
10	Техническая подготовка.	28	2	26	сдача контрольных

					нормативов (сентябрь, май)
11	Тактическая подготовка.	28	2	26	
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	32	184	

Примечание: расчёт часов произведён по максимальной нагрузке на этапах обучения. Конкретная учебная нагрузка на текущий год устанавливается с учётом особенностей каждой группы

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, дзю – до.

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 части 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).

Разучивание 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).

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

Разучивание 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.

Разучивание 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).

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

Разучивание и выполнение специальных физических упражнений для рук и ног.

Разучивание и выполнение специальных упражнений для развития общей выносливости.

Разучивание и выполнение специальных упражнений для укрепления суставов.

Разучивание 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.

Разучивание 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.

Разучивание 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).

Разучивание 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 разучивание и выполнение упражнений на концентрацию внимания.

Разучивание 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. 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.

Разучивание 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. Итоговое показательное выступление.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

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	-	опрос
3	Врачебный контроль и самоконтроль.	2	1	1	
4	Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой помощи при несчастных	2	1	1	

	случаях и травмах.				
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 (сентябрь, май)
8	Специальная физическая подготовка.	40	2	38 [^]	сдача контрольных нормативов (сентябрь, май)
9	Техническая подготовка.	30	2	28	сдача контрольных нормативов (сентябрь, май)
10	Тактическая подготовка.	28	2	26	
11	Морально-волевая, психологическая подготовка.	10	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	-	промежуточная аттестация.
	Итого	216	27	189	

Примечание: расчёт часов произведён по максимальной нагрузке на этапах обучения. Конкретная учебная нагрузка на текущий год устанавливается с учётом особенностей каждой группы

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. Кикбоксинг в наше время.

Теория – 2 часа.

Краткая история развития кикбоксинга в Мурманской области. Ведущие спортсмены Мурманской области. Развитие кикбоксинга в наше время. Шесть дисциплин кикбоксинга.

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 разучивание 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.

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

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

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. Промежуточная аттестация.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

4-го года обучения

№	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	1	-	
2	История развития кикбоксинга в Мурманской области. Кикбоксинг в наше время.	1	1	-	опрос
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 (сентябрь, май)
8	Специальная физическая подготовка.	40	2	38	сдача контрольных нормативов (сентябрь, май)

9	Техническая подготовка.	30	2	28	сдача контрольных нормативов (сентябрь, май)
10	Тактическая подготовка.	28	2	26	
11	Морально-волевая, психологическая подготовка.	10	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	-	итоговая аттестация.
	Итого	216	27	189	

Примечание: расчёт часов произведён по максимальной нагрузке на этапах обучения. Конкретная учебная нагрузка на текущий год устанавливается с учётом особенностей каждой группы

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, ПБЮ ГО, ЧС.

Просмотр видеозаписей выступлений учащихся на соревнованиях по кикбоксингу.

Тема № 2. История развития кикбоксинга в Мурманской области.

Кикбоксинг в наше время.

Теория – 2 часа.

Краткая история развития кикбоксинга в Мурманской области. Ведущие спортсмены Мурманской области. Развитие кикбоксинга в наше время.

Шесть дисциплин кикбоксинга.

Показательные выступления ведущих спортсменов объединения «Кикбоксинг».

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 разучивание 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.

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 № 14. Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях.

Теория – 2 часа.

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

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. Итоговая аттестация.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

- 1.Календарный учебный график на 2018-2019 уч.г. Объединение «Кикбоксинг» группа 1 года обучения (Приложение 1)
- 2.Календарный учебный график на 2018-2019 уч.г. Объединение «Кикбоксинг» группа 2 года обучения (Приложение 2)
- 3.Календарный учебный график на 2018-2019 уч.г. Объединение «Кикбоксинг» группа 3 года обучения (Приложение 3)
- 4.Календарный учебный график на 2018-2019 уч.г. Объединение «Кикбоксинг» группа 4 года обучения (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

Информационно-методическое обеспечение

В основе обучения кикбоксингу лежат дидактические принципы педагогики: сознательность и активность, наглядность, систематичность и последовательность, доступность.

Принцип сознательности и активности предполагает сознание обучающимися своих целей, задач, необходимости определенных действий для достижения искомого результата; анализ техники, тактики вида спорта; своего поведения и действий. Он также предполагает активный поиск новых форм техники, тактики, методов подготовки, возможностей для реализации своих целей.

Принцип наглядности основан на широком использовании возможностей различных видов показа материала: преподавателем, лучшими спортсменами, с использованием видео-, кино- и фотоматериалов, средств "срочной информации"; создании двигательных, зрительных и др. представлений об изучаемом движении. Наглядно можно продемонстрировать и преимущества того или иного средства или метода подготовки, тех или иных характеристик поведения, их конечный результат.

Принцип систематичности и последовательности - предлагаемый материал должен изучаться последовательно, от простого к сложному, от легкого к более трудному.

Принцип доступности и индивидуализации - заключается в учете возрастных, половых и других различий, как групповых, так и индивидуальных. Соответственно уровню подготовленности должны даваться нагрузка в занятии, материал, методы обучения.

Формы обучения:

- мини-лекция;
- инструктаж, беседа;
- тренировка;
- спортивно-ролевая игра;
- сдача контрольных нормативов;
- аттестационный зачет;
- участие в показательных выступлениях, соревнованиях.

Методы обучения:

Словесные: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение.

По мере роста уровня подготовленности обучающихся все чаще применяются специальные термины, характерные для кикбоксинга.

Наглядные:

1. Показ упражнения (приема) - может осуществлять сам преподаватель или более опытные обучающиеся; показ кино-, фото- видеоматериалы и др.
2. Практические упражнения, направленные на:
 - освоение спортивной техники;
 - развитие двигательных способностей.

Приемы обучения:

- Групповое освоение приема (без партнера) под общую команду в одношереножном строю.
- Групповое освоение приема (с партнером) под общую команду тренера в двухшереножном строю.
- Самостоятельное освоение приема в парах, свободно передвигающихся по залу.
- Условный бой (действия партнеров ограничиваются заданием тренера).
- Освоение спортсменом приема в ходе работы с тренером на лапах или в парах.
- Условный бой с широкими технико-тактическими задачами.
- Вольный бой (бой без ограничения действий противников).

Методы, направленные на развитие двигательных качеств: подразделяются на:

- непрерывный (характеризуется однократным непрерывным выполнением тренировочной работы)
- интервальный (предусматривает выполнение упражнений с регламентированными паузами отдыха).

Методы и приёмы организации занятия:

- фронтальный (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения);
- поточный (непрерывный);
- серийно – поточный (минимальные перерывы между различными упражнениями);
- интервальный метод (чередование упражнений (серий, блоков), направленных на совершенствование силовых возможностей разных мышечных групп и упражнений, развивающих аэробную выносливость);
- индивидуальный (самостоятельное выполнение задания под руководством педагога);
- круговой (выполнение упражнения на «станциях» с различной целевой направленностью в составе небольшой группы).

Методы воспитания:

- метод формирования сознания (положительный пример, рассказ, объяснение, этическая беседа, убеждение, увещание, внушение, инструктаж);
- метод формирования опыта поведения, организации деятельности (воспитательная ситуация, упражнения, поручения, контроль за поведением, педагогическое требование, переключение внимания на другие виды деятельности);
- метод стимулирования (одобрение, поощрение, соревнование).

Приемы усложнения:

- изменение темпа, ритма движений;
- ввод новых движений в ранее изученное упражнение;
- изменение техники выполнения движения;
- изменение амплитуды, направления движения;
- предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

Методика проведения занятий:

1. Вводная часть. В начале занятия объясняются цель и задачи занятия, активизируется внимание обучающихся.
2. Разминка: общая и специальная (соответствующая характеру предстоящих упражнений, подготавливает организм к основной части занятия).
3. Основная часть - формирование и отработка практических навыков и умений. Обучение технико-тактическим приемам кикбоксинга. Общая и специальная физические подготовки, закрепление полученных навыков.

4. Заключительная часть - закрепление пройденного материала, атлетическая гимнастика.
Построение, подведение итогов занятия

Теоретическая часть тесно связана с практической. На каждом занятии теоретические знания закрепляются в практических формах. В процессе проведения занятий организуется наблюдение за правильным выполнением упражнений, так как это является основой в подготовке к самостоятельной работе обучающихся. Организация наблюдения помогает приобрести навыки самостоятельной работы, индивидуального мышления, формированию таких волевых качеств как настойчивость, терпеливость.

Диагностика результативности образовательного процесса

Система оценки и фиксирования образовательных результатов Диагностика и контроль обучения

1). В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем знаний и умений учащихся.
Система мониторинга разработана по видам контроля /таблица 1/

Таблица 1.

	Содержание	Методы/формы контроля	Сроки контроля
Входящий контроль	Начальный уровень подготовки учащихся (оценка качества усвоения детьми содержания образовательной программы на начало учебного года).		Сентябрь
Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях.	Текущая проверка знаний и умений проводится в форме наблюдений, выполнения контрольных заданий	В течение учебного года
Оперативный контроль	Оперативный контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузки. Выявление отклонений в состоянии здоровья.	На каждом занятии контролируется влияние физической нагрузки на каждого занимающегося (измерение пульса)	В течение учебного года
*Промежуточная аттестация	Оценка качества усвоения обучающимися содержания образовательной программы по итогам учебного полугодия, года.	Зачеты по теоретическому материалу. Зачеты	Декабрь-январь, май
*Итоговая аттестация	Оценка результативности освоения обучающимися образовательной программы в целом, <u>если этот год является последним годом обучения.</u>	Зачеты по теоретическому и практическому блоку программы. Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП, технические нормативы. Соревнования (выполнение разрядов).	Май

Для обеспечения постоянного наблюдения за результативностью образовательного процесса в детских объединениях спортивного отдела аттестация проходит ежегодно:

- в начале учебного года - *входящий контроль* (базовый и продвинутый уровень);
- в середине и в конце учебного года - *промежуточная аттестация* (базовый и продвинутый уровень);
- в конце реализации образовательной программы - *итоговая аттестация*.

*Требования аттестации

	Базовый уровень	Продвинутый уровень
1.	Освоение образовательной программы	Освоение образовательной программы
2.	Сдача нормативов по ОФП и СФП	Сдача нормативов по ОФП и СФП
3.	Сдача технических нормативов	Сдача технических нормативов
4.	Участие в общегородских и региональных соревнованиях не менее 30% обучающихся	Участие в общегородских, региональных, всероссийских соревнованиях не менее 50% обучающихся
5.	Результаты участия в соревнованиях: включение в число призеров соревнований не менее 10% обучающихся.	Результаты участия в соревнованиях: включение в число призеров соревнований не менее 30% обучающихся.
6.	Выполнение разрядных нормативов.	Выполнение разрядных нормативов.

*В случае невозможности продолжения обучения по причине недостаточности физического развития и технической подготовленности, обучающийся может быть оставлен на повторный курс обучения в соответствующей группе на этапе обучения.

МЕХАНИЗМ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
<u>Уровень теоретических знаний</u> Результативность освоения конкретных тем: отслеживается с помощью текущего контроля: опрос, тестирование, викторина и т.п.	Обучающийся знает изученный материал. Может дать развёрнутый, логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом. Понимает место излагаемого материала в общей системе в области знаний	Обучающийся знает изучаемый материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы. Взаимосвязь материала с другими разделами программы находит с помощью педагога, но комментирует самостоятельно	Обучающийся фрагментарно знает изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами. Не может самостоятельно встроить материал темы в общую систему полученных знаний, требуется значительная помощь педагога
Знание терминологии	Свободно оперирует терминами, может их объяснить	Знает термины, но употребляет их недостаточно (или избыточно)	Неуверенно употребляет термины, путается при объяснении их значения
Знание теоретической основы выполняемых действий	Может объяснить порядок действий на уровне причинно-следственных связей. Понимает значение и смысл своих действий	Может объяснить порядок действий, но совершает незначительные ошибки при объяснении теоретической базы своих действий	Показывает слабое понимание связи выполняемых действий с их теоретической основой.

<u>Критерии оценивания практических навыков и умений</u>			
Умение подготовиться к действию	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи, но не учитывает всех нюансов её выполнения	Подготовительные действия носят сумбурный характер, недостаточно эффективны или имеют ряд упущений, но в целом направлены на предстоящую деятельность
Алгоритм проведения действия* Действия*- практические навыки и умения, ожидаемые при освоении общеобразовательной программы.	Последовательность действий отработана. Порядок действия выполняется аккуратно; тщательно; в оптимальном временном режиме. Видна нацеленность на конечный результат	Для активизации памяти памяти самостоятельно используются алгоритмические подсказки. Порядок действия выполняется аккуратно, видна нацеленность на конечный результат	Порядок действий напоминает педагогом. Порядок действия выполняется аккуратно, но нацелено на промежуточный результат
Результат действия	Результат не требует исправлений	Результат требует незначительной корректировки	Результат в целом получен, но требует серьезной доработки
<u>Критерии оценивания развития личностных характеристик обучающегося</u> Развитие личностных обучающихся определяется методом постоянного наблюдения, а их коррекция проводится с помощью индивидуальных бесед, конкретных заданий и других мероприятий.	Выражены хорошо	Выражены средне	Выражены слабо
Коммуникабельность	Легко общается и знакомится с людьми. Способен договориться с другим человеком, объяснить свои претензии без ссоры	Легко знакомится и общается с людьми, но договориться самостоятельно не может. При спорной ситуации скандалит и обвиняет во всем других	Стеснительный, обидчивый. Хочет общаться, но не знает, как завязать разговор. При конфликтных ситуациях обижается, вместе того, чтобы выяснить отношения

Лидерские качества	Способен взять на себя руководство группой младших юннатов в отсутствие руководителя, объяснить, что непонятно, ответить на некоторые вопросы детей. Может взять на себя ответственность в нестандартной ситуации, если такая случится	Может ответить на вопросы младших обучающихся, руководить их деятельностью, если ситуация не требует принятия решений	Не способен на принятие самостоятельных решений, не может руководить младшими товарищами
Аккуратность и дисциплинированность	Ответственно относится к порученному делу, не путается в собранном материале, регулярно и без напоминаний записывает все для себя новое	Ответственно относится к порученному делу, но забывает многое записать, надеется на свою память. Путается в собственных записях и воспоминаниях	Не способен к самостоятельной деятельности без стимуляции со стороны руководителя, все теряет и забывает

Предварительная диагностика (оценка изначальной готовности учащихся к освоению содержания и материала)

Параметры	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Степень готовности детей к занятиям по программе.	Учащийся определился в выборе вида спорта	Учащийся занимался этим видом спорта
Проверка теоретических знаний	Имеет знания (средний уровень) в сфере спорта «Кикбоксинг»	Имеет глубокие теоретические знания
Проверка физической готовности	Выполняет контрольные нормативы – средний уровень	Выполняет контрольные нормативы – высокий уровень
Проверка технической готовности (практические умения и навыки кикбоксинга)	Имеет навыки	Имеет хорошие навыки

Оценка уровней усвоения образовательных результатов

Уровни	Параметры	Показатели
высокий	Теоретические знания	<u>Успешное освоение учащимися более 80% содержания образовательной программы.</u> Учащийся самостоятельно ориентируется в содержании пройденного материала, способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок, отлично владеет специальной терминологией.
	Практические умения и навыки	Соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям; свобода владения специальным оборудованием и оснащением. Все действия (приемы) выполняются правильно, уверенно и быстро.
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП и технические нормативы.
средний	Теоретические знания	<u>Успешное освоение учащимися более 70% содержания образовательной программы.</u> Почти полное усвоение учебного материала (иногда требуется помощь педагога), достаточно хорошо владеет специальной терминологией, знает и успешно применяет на практике, полученные знания.
	Практические умения и навыки	Приемы выполнены согласно описанию, уверенно, но были допущены незначительные ошибки

	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП и технические нормативы.
низкий	Теоретические знания	<u>Успешное освоение учащимися от 50%до 70% содержания образовательной программы.</u> Владеет неполной информацией; знает значение специальных терминов, но путается в них; нуждается в помощи педагога.
	Практические умения и навыки	При выполнении приемов были допущены значительные ошибки (сделана остановка там, где требуется слитность движений рук и ног при принятии поступательных движений противника; допущена потеря равновесия при перемещении, однако прием доведен до завершения.
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП и технические нормативы.

2). Оценка уровня развития и воспитанности детей /таблица 2, 3,4/

Критерии оценки уровня воспитанности учащихся.

Таблица 2

Критерии оценки воспитанности	Характерные признаки	Ярко проявляются	Проявляются от случая к случаю	Проявляются редко	Не проявляются
Отношение к собственному здоровью	Отношение к занятиям спортом. Участие в спортивных соревнованиях. Сформированность гигиенических навыков и привычек. Отсутствие вредных привычек. Опрятность.				
Отношение к собственной учебной деятельности	Любознательность. Организованность. Собранность. Эрудиция. Широкий кругозор. Ответственное отношение к посещению занятий. Культура речи.				
Отношение к исторической памяти своего народа. Отношение к своей семье.	Уважительное отношение к обычаям, традициям своего народа. Умение отстаивать свое мнение. Терпимость в отношении к близким и родным людям. Трудолюбие. Желание оказать помощь тем, кто в ней нуждается. Помощь по дому. Волонтерская помощь престарелым и инвалидам. Потребность в участии в социально-значимых и гражданских проектах. Инициативность. Забота об окружающих людях старшего поколения.				
Отношение к окружающим людям	Требовательность к себе. Стремление к самосовершенствованию. Доброжелательность. Приветливость. Отсутствие проявления хамства, грубости. Исключение из общения использования рукоприкладства, грубой силы. Исполнительность и ответственность. Умение держать слово. Умение контролировать свои слова и поступки.				

Отношение к культуре	<p>Начитанность и эрудиция.</p> <p>Потребность в знании науки, литературы и искусства.</p> <p>Этика и этикет в общении и взаимоотношениях.</p> <p>Посещение театров, музеев и выставок как жизненная необходимая потребность.</p>				
----------------------	---	--	--	--	--

Анкета 1

Таблица 3.

Критерии (показатели воспитанности)		Я оцениваю себя	Оценка родителя	Оценка педагога	Средний балл (итоговая оценка)
Любознательность	Мне нравится заниматься	23 45	2 3 4 5	23 45	
	Я сообразительный	23 45	2 3 4 5	23 45	
	У меня развита речь	23 45	2 3 4 5	23 45	
	Мне нравится выполнять задания	23 45	2 3 4 5	23 45	
Средний балл					
Отношение к учреждению, обществу	Я выполняю правила для обучающихся	23 45	2 3 4 5	23 45	
	Я выполняю устав учреждения	23 45	2 3 4 5	23 45	
	Я добрый в отношении с людьми	23 45	2 3 4 5	23 45	
	Я участвую в делах группы, учреждения	23 45	2 3 4 5	23 45	
Средний балл					
Бережное отношение к природе	Бережливость к земле	23 45	2 3 4 5	23 45	
	Бережливость к растениям	23 45	2 3 4 5	23 45	
	Бережливость к животным	23 45	2 3 4 5	23 45	
Средний балл					
Красивое в жизни	Аккуратен в делах	23 45	2 3 4 5	23 45	
	Опрятен в одежде	23 45	2 3 4 5	23 45	
	Вежлив в отношении с людьми	23 45	2 3 4 5	23 45	
	Посещаю кино, театр, выставки...	23 45	2 3 4 5	23 45	
Средний балл					
Отношение к себе	Умею управлять своим поведением	23 45	2 3 4 5	23 45	
	Соблюдаю санитарно-гигиенические правила ухода за собой	23 45	2 3 4 5	23 45	
	У меня нет вредных привычек	23 45	2 3 4 5	23 45	
	Забочусь о здоровье	23 45	2 3 4 5	23 45	
	Умею организовать свое время	23 45	2 3 4 5	23 45	
Средний балл					

*Примечание: обведите кружком балл, которым оценивается качество учащегося.

5 - качество проявляется всегда;

4 - качество проявляется часто;

3 - качество проявляется редко;

2 - качество не проявляется никогда.

• **Карта воспитанности учащихся группы**

Фамилия, имя ученика	Любознательность	Отношение к учреждению	Бережное отношение к природе	Красивое в жизни	Отношение к себе	Рейтинг (суммарный балл)
1						
2						
3						

3). Мотивация: 3 уровня, оценка «+» или «-» (по И.И.Ильясову, Н.А.Галатенко)

Три уровня:

- «Досуговый уровень» - обучающийся выбрал направление деятельности и регулярно посещает занятия.
- «Содержательная, внутренняя мотивация» - обучающийся стремиться к реальному результату обучения.
- «Энтузиазм» (высший уровень мотивации) - обучающийся постоянно стремиться к высоким достижениям

Вопросы:

1. Почему вы решили заниматься спортом и записались на занятия:

- укрепить здоровье
- проверить свои силы, испытать себя
- достичь высокого уровня физической подготовленности
- по совету родителей
- по совету друзей

Карта мотивации учащихся группы

	Фамилия, имя ученика	досуговый уровень		содержательная, внутренняя мотивация		энтузиазм	
		сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май
1.							
2.							
3.							

Анкета 2.

Таблица 5.

		очень часто	часто	иногда	редко
1	Желание достичь высокого уровня физической подготовленности				
2	Чувство удовлетворения в достижении поставленной цели.				
3	Спортивная злость				
4	Стремление выработать сильный характер				
5	Желание общаться, делиться мыслями, высказывать личное мнение				
6	Чувство принадлежности к команде, группе.				
7	Чувство самоуважения при получении заслуженного поощрения.				
8	Чувство спортивного азарта				
9	Чувство сильного, эмоционально-волевого напряжения, предельной мобилизации физических и духовных сил.				
10	Стремление понять условия роста своих результатов.				
11	Желание научиться максимально, использовать свои возможности				
12	Желание заслужить одобрение со стороны друзей, близких				
13	Чувство уважения к кому-либо из команды, группы				
14	Необходимость в собственной спортивной форме				
15	Увлеченность, захваченность работой				
16	Надежда на достижение результата				
17	Чувство удовлетворения от преодоления трудностей				
18	Стремление завоевать признания				
19	Желание получить существенную награду за свои спортивные успехи				
20	Надежда на достижение спортивных результатов				
21	Чувство самолюбия и желание взять реванш				
22	Радость овладения новыми движениями и приемами				
23	Чувство гордости при достижении высоких результатов				
24	Чувство удовлетворения ростом своих физических способностей				
25	Приятное удовлетворение при выдержке высокой физической нагрузке				
26	Повышение интереса к соревнованию, на котором				

	разыгрываются ценные призы				
--	----------------------------	--	--	--	--

Педагог	Группа №	Уровень освоения программы	Год обучения
---------	----------	----------------------------	--------------

[illegible]

Диагностическая карта оценки динамики психо - эмоционального состояния в течение учебного занятия

(контрольные срезы перед соревнованиями)

Ф.И. об-ся	Спортивная работоспособность					Интерес к занятиям			Внимание				Поведение				Движения				Усвоение упражнений			
	Повышенная	Хорошая	Средняя	Пониженная	Быстрая утомляемость	Большой	Обычный	Пониженный	Сосредоточенное	Хорошее, устойчивое	Ослабленное	Рассеянное	Недисциплинированное	Возбужденное	Спокойное	Угнетенное	Уверенные и четкие	Неуверенные и нечеткие	Замедленное выполнение	Проявление неkoordinированности	Легкое и быстрое	Хорошее	Замедленное	Длительное

Список литературы для педагога

1. Головихина Е.В. и Степанова С.В. 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, 2006.
2. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. - М.: ФиС, 2000.
3. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. – М.: Медицина, 2010.
4. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.: 2011.
5. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС, 2012.
6. Верхошанский К.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте.- М: ФиС, 2013.
7. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: ФиС, 2012.
8. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. – М.: ФиС, 2015.
9. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: ФиС, 2015.
10. Готовцев П.И., Дубровский В.И Самоконтроль при занятиях физической культурой. - М.: ФиС, 2014.
11. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера - М.: ФиС, 2008.
12. 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.
13. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. - М.: УМО, 2006.
14. Зациорский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2-ое. – М.: ФиС, 2016.
15. Куликов А. Кикбоксинг. Принципы и практика.- М.: ФАИР – ПРЕСС, 2016.
16. Аристамбеков С.К. Кикбоксинг: эффективная система тренировки. – М.: Феникс, 2016.
17. Малори Д. Перрека Дж. Кикбоксинг. Австрия: АСТ Астрель, 2015.
18. Атилов А.А., Глебов Г.И. Кик Боксинг Лоу-кик. – М.: Феникс, 2013.
19. О Лири, Атилов А. Боевой кикбоксинг. – М.: Феникс, 2012.
20. Щитов В.А. Современный кикбоксинг. - М.: Фаир-пресс, 2015.
21. Куликов А. А. Кикбоксинг. Принципы и практика. - М.: Фаир-пресс, 2015.

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 2018-2019 уч.г.
Объединение «Кикбоксинг» группа 1 года обучения**

Педагог: Гисмеева Э.А.

Количество учебных недель: 36.

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

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю): 04.11.2018, 01-08.01 2019, 23.02.2019, 08.03.2019, 01.05.2019, 09.05.2019.

Каникулярный период:

- осенние каникулы – с 27 октября 2018 по 04 ноября 2018;
- зимние каникулы – с 26 декабря 2018 года по 9 января 2019 года;
- весенние каникулы – с 23 марта 2019 по 1 апреля 2019;
- летние каникулы – с 1 июня по 31 августа 2019 года.

Во время осенних, зимних и весенних каникул в общеобразовательных организациях 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	15	15:00-16:30	беседа инструктаж	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.		18	15:50-17:20	теорет.занят. практ.занят.	1 1	Краткая история развития кикбоксинга. Общая физическая подготовка.		проверка летнего задания ОФП
3.		22	15:00-16:30	теорет.занят. практ.занят.	1 1	Гигиена, режим дня, закаливание и питание спортсмена в условиях Кольского Заполярья. Общая физическая подготовка.		

4.	Октябрь	25	15:50-17:20	практ. занятие	1 1	Сдача контрольных нормативов. Общая физическая подготовка.
5.		29	15:00-16:30	теорет.занят.	1	Гигиена, режим дня, закаливание и питание спортсмена в условиях Кольского Заполярья.
				практ.занят.	1	Общая физическая подготовка.
6.		02.10				
	Ноябрь	06				
		09				
		13				
7.		16				
8.		20				
9.		23	15:50-17:20	практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Работа на снарядах
10.		27	15:00-16:30	практич.занят.	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.
		30	15:50-17:20	теорет.занят. практич.занят.	1 1	Структура тренировочного занятия. Специальная физическая подготовка.
		03.11	15:00-16:30	теорет.занят. практич.занят.	1 1	Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой медицинской помощи. Общая физическая подготовка.
		06.11	15:50-17:20	практ. занятие	1 1	Общая физическая подготовка Гигиена, режим дня, закаливание и питание спортсмена в условиях Кольского Заполярья.
		10.11	15:00-16:30	практич.занят.	2	Общая физическая подготовка.
		13.11			1 1	Правила соревнований по спортивным видам единоборств. Участие в соревнованиях

Опрос
входная диагностика (сдача нормативов)

		17.11					
		20.11	15:50-17:20	практич.занят.	2	Техническая подготовка.	входная диагностика (сдача нормативов)
11.		24.11	15:00-16:30	теорет.занят.	1	Структура тренировочного занятия.	опрос
				практич.занят.	1	Специальная физическая подготовка.	
12.		27.11	15:50-17:20	практич.занят.	2	Восстановительные мероприятия	
13.	декабрь	01.12				Участие в соревнованиях	
14.		04					
15.		08	15:00-16:30	Практ. занятие	2	Работа на снарядах	
16.		11	15:50-17:20	практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	
17.		15	15:00-16:30	теорет.занят.	1 1	Врачебный контроль и самоконтроль. Специальная физическая подготовка.	
				практич.занят.			
18.		18	15:50-17:20	практич.занят.	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	
19.		22	15:00-16:30	практич.занят.	1 1	Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой медицинской помощи. Общая физическая подготовка.	
20.		25	15:50-17:20	практич.занят.	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	
21.		29	15:00-16:30	практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	
22.	январь	05.01	11:00-12:30	практич.занят.	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	

23.	февраль	08	12:00-13:30	практич.занят	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	промежуточная диагностика (сдача нормативов СФП, технические)
24.		12	15:50-17:20	практич.занят	1 1	Структура тренировочного занятия. Общая физическая подготовка.	
25.		15	15:00-16:30	практич.занят	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	
26.		19	15:50-17:20	практич.занят	1 1	Врачебный контроль и самоконтроль. Специальная физическая подготовка.	
27.		22	15:00-16:30	практич.занят.	1 1	Врачебный контроль и самоконтроль. Специальная физическая подготовка.	
28.		26	15:50-17:20	практич.занят.	1 1	Оборудование и инвентарь. Работа на снарядах. Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой медицинской помощи.	
29.		29	15:00-16:30	практич.занят.	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	опрос
30.		02.02	15:50-17:20	практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Правила соревнований.	
31.		05	15:00-16:30	практич.занят.	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	
32.		09	15:50-17:20	практич.занят.	2	Тактическая подготовка.	

33.	Март	12	15:00-16:30	практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.
34.		16	15:50-17:20	практич.занят.	1 1	Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка.
35.		19	15:00-16:30	теоретич.занят. практич.занят.	1 1	Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка.
36.		23	15:50-17:20	практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.
37.		26	15:00-16:30	практич.занят.	1 1	Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка.
38.		02.03				Участие в соревнованиях
39.		05				
40.		09				
41.		12	15:00-16:30	практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.
42.		16	15:50-17:20	практич.занят.	1 1	Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка.
43.	апрель	19	15:00-16:30	практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка.
44.		23	15:50-17:20	практич.занят.	1 1	Правила соревнований. Морально-волевая, психологическая подготовка.
45.		26	15:00-16:30	практич.занят.	1 1	Специальная физическая подготовка. Морально-волевая, психологическая подготовка.
46.		30	15:50-17:20	практич.занят. соревн.	2	Восстановительные мероприятия.
47.		02.04	15:00-	практич.занят.	1	Восстановительные мероприятия.

[illegible]

	июнь				1	Врачебный контроль и самоконтроль.	
60.		18	15:50-17:20	практич.занят.	2	Морально-волевая, психологическая подготовка.	
61.		21	15:00-16:30	соревнования	1	Тактическая подготовка.	
62.		25	15:50-17:20	практич.занят.	1 1	Восстановительные мероприятия. Специальная физическая подготовка.	опрос
63.		28	15:00-16:30	практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	
64.		01.06	15:50-17:20	практ.занят. теорет.занят.	1 1	Специальная физическая подготовка. Оборудование и инвентарь. Работа на снарядах.	
65.		04	15:00-16:30	практич.занят	1 1	Тактическая подготовка. Структура тренировочного занятия.	
66.		08	15:50-17:20	практич.занят.	2	Специальная физическая подготовка.	
67.		11	15:00-16:30	практич.занят	2	Общая физическая подготовка.	
68.		15	15:50-17:20	практич.занят	2	Общая физическая подготовка.	
69.		18	15:50-17:20	теоретич.занят.	2	Заключительное занятие. Задание на летний период.	
70.							
71.							
72.							

**Календарный учебный график на 2018-2019 уч.г.
Объединение «Кикбоксинг» группа 2 года обучения (базовый уровень)**

Педагог: Гисмеева Э.А.

Количество учебных недель: 36.

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

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю): 04.11.2018, 01-08.01 2019, 23.02.2019, 08.03.2019, 01.05.2019, 09.05.2019.

Каникулярный период:

- осенние каникулы – с 27 октября 2018 по 04 ноября 2018;
- зимние каникулы – с 26 декабря 2018 года по 9 января 2019 года;
- весенние каникулы – с 23 марта 2019 по 1 апреля 2019;
- летние каникулы – с 1 июня по 31 августа 2019 года.

Во время осенних, зимних и весенних каникул в общеобразовательных организациях 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	01.09	16.40-18.10	беседа инструктаж	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.		04	17.30-19.00	теорет.занят. практ.занят.	1 1	Развитие кикбоксинга за рубежом. Контактные виды единоборств. Общая физическая подготовка.		проверка летнего задания ОФП
3.		06	15.50-17.20	практ.занят.	1	Специальная физическая		сдача контрольных

					1	подготовка. Техническая подготовка.		нормативов сдача контрольных нормативов
4.		08	16.40-18.10	теорет.занят. практ.занят.	1 1	Гигиена, режим дня, закаливание и питание спортсмена в условиях Кольского Заполярья. Общая физическая подготовка.		
5.		11	17.30-19.00	теорет.занят. практ.занят.	1 1	Врачебный контроль и самоконтроль. Общая физическая подготовка.		опрос
6.		13	15.50-17.20	практ.занят. теорет.занят.	1 1	Специальная физическая подготовка. Оборудование и инвентарь. Работа на снарядах.		
7.		15	16.40-18.10	практич.занят.	2	Общая физическая подготовка.		входящая диагностика сдача контрольных нормативов по ОФП
8.		18	17.30-19.00	практич.занят.	1 1	Специальная физическая подготовка. Оборудование и инвентарь. Работа на снарядах.		
9.		20	15.50-17.20	теорет.занят. практич.занят.	1 1	Структура тренировочного занятия. Общая физическая подготовка.		
10.		22	16.40-18.10	практ. занят.	2	Специальная физическая подготовка		
		25	17.30-19.00	практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
		27	15.50-17.20	практич.занят.	2	Техническая подготовка.		
		29	16.40-18.10	практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
	октябрь	23.10	17.30-19.00	практич.занят.	1	Специальная физическая		

					1	подготовка. Техническая подготовка.		
		25	15.50-17.20	практ. занятие	2	Оборудование и инвентарь. Работа на снарядах.		
		27	16.40-18.10	теорет.занят. теорет.занят.	1 1	Развитие кикбоксинга за рубежом. Контактные виды единоборств. Гигиена, режим дня, закаливание и питание спортсмена в условиях Кольского Заполярья.		Опрос
		30	17.30-19.00	практ. Занятие практ. занятие	1 1	Общая физическая подготовка. Восстановительные мероприятия.		
11.	Ноябрь	01.11	15.50-17.20	теорет.занят. практич.занят.	1 1	Врачебный контроль и самоконтроль. Специальная физическая подготовка.		
12.		03	16.40-18.10	практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
13.		06	17.30-19.00	практич.занят.	2	Специальная физическая подготовка.		
14.		08				Участие в соревнованиях		
15.		10						
		13						
		15	15.50-17.20	практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка.		
		17	16.40-18.10	теорет.занят. практич.занят.	1 1	Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой медицинской помощи. Общая физическая подготовка.		
		20	17.30-19.00	практич.занят.	1 1	Специальная физическая подготовка.		

						Техническая подготовка.		
		22	15.50-17.20	теорет.занят. практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка.		
		24	16.40-18.10	практич.занят.	1 1	Врачебный контроль и самоконтроль. Специальная физическая подготовка.		
		27	17.30-19.00	практич.занят.	1 1	Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка.		
		29	15.50-17.20	практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка.		
	декабрь	01.12				Участие в соревнованиях		
		04						опрос
16.		06						
17.		08	16.40-18.10	практич.занят. теорет.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Правила соревнований.		
18.		11	17.30-19.00	практ. занятие	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
19.		13	15.50-17.20	практич.занят.	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
20.		15	16.40-18.10	практич.занят.	2	Специальная физическая подготовка.		
21.		18	17.30-19.00	практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.		
22.		20	15.50-17.20	практ.занятие	2	Восстановительные мероприятия.		
23.		22	16.40-18.10	практич.занят.	1 1	Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка.		

24.	январь	25	17.30-19.00	практич.занят.	2	Правила соревнований по спортивным видам единоборств.		Опрос
25.		27	15.50-17.20	практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
26.		29	16.40-18.10	практ. занятие	1 1	Специальная техническая подготовка. Техническая подготовка		
27.		03.01	12:00-13:30	практич. занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
28.		05	12:40-14:10	практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка.		
29.		08	13:40-15:10	теорет.занят. практич.занят.	1 1	Врачебный контроль и самоконтроль. Специальная физическая подготовка.		
30.		10	12:00-13:30	практич.занят.	2	Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой медицинской помощи.		
31.		12	16.40-18.10	практич.занят.	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
32.		15	17.30-19.00	практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
33.		17	15.50-17.20	практич.занят.	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
34.		19	16.40-18.10	практич.занят.	1 1	Структура тренировочного занятия. Общая физическая подготовка.		
35.		22	17.30-19.00	практич.занят.	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
36.		24	15.50-17.20	практич.занят.	2	Техническая подготовка.		

37.	февраль	26	16.40-18.10	практич.занят.	2	Сдача контрольных нормативов.		сдача контрольных нормативов по СФП, технические нормативы (промежуточная диагностика)
38.		29	17.30-19.00	теоретич.занят. практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Структура тренировочного занятия.		
39.		31	15.50-17.20	практич.занят.	1 1	Специальная физическая подготовка. Морально-волевая, психологическая подготовка.		
40.		02.02	16.40-18.10	практич.занят. соревнов.	2	Сдача контрольных нормативов.		сдача контрольных нормативов по СФП, технические нормативы (промежуточная диагностика)
41.		05	17.30-19.00	теоретич.занят.	1 1	Восстановительные мероприятия. Общая физическая подготовка.		
42.		07	15.50-17.20	практич.занят.	1 1	Восстановительные мероприятия. Специальная физическая подготовка.		
43.		09	16.40-18.10	теорет.занят.	1 1	Врачебный контроль и самоконтроль. Специальная физическая подготовка.		
44.		12	17.30-19.00	практич.занят.	1 1	Врачебный контроль и самоконтроль. Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой медицинской помощи.		Опрос Опрос
45.		14	15.50-17.20	практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Правила соревнований.		
46.		16	16.40-18.10	практич.занят.	1	Специальная физическая		

	март				1	подготовка. Тактическая подготовка.		
47.		19	17.30-19.00	практич.занят.	2	Морально-волевая, психологическая подготовка.		
48.		21	15.50-17.20	практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
49.		23	16.40-18.10	практич.занят.	2	Специальная физическая подготовка.		
50.		26	17.30-19.00	практич.занят.	2	Техническая подготовка.		
51.		28	15.50-17.20	практич.занят.	2	Специальная физическая подготовка.		
52.		02.03				Участие в соревнованиях		
53.		05						
54.		07	15.50-17.20	теоретич.занят. практич.занят.	1 1	Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка.		
55.		09	16.40-18.10	практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
56.		12	17.30-19.00	практич.занят.	1 1	Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка.		
57.		14	15.50-17.20	практич.занят.	1 1	Правила соревнований. Морально-волевая, психологическая подготовка. Тактическая подготовка.		
58.		16	16.40-18.10	практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
59.		19	17.30-19.00	практич.занят.	1 1	Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка.		
60.		21	15.50-17.20	практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
61.		23	16.40-18.10	практич.занят.	1	Специальная физическая		

	апрель				1	подготовка. Тактическая подготовка.		
62.		26	17.30-19.00	практич.занят.	1	Морально-волевая, психологическая подготовка.		
					1	Тактическая подготовка.		
63.		28	15.50-17.20	практич.занят.	1	Правила соревнований по спортивным видам единоборств.		
					1	Морально-волевая, психологическая подготовка.		
64.		30	16.40-18.10	практич.занят.	1	Восстановительные мероприятия.		
					1	Общая физическая подготовка.		
65.		02.04				Участие в соревнованиях		
66.		04						
67.		06	16.40-18.10	практич.занят.	1	Восстановительные мероприятия.		
					1	Морально-волевая, психологическая подготовка.		
68.		09	17.30-19.00	практич.занят.	1	Морально-волевая, психологическая подготовка.		
					1	Тактическая подготовка.		
69.		11	15.50-17.20	практич.занят. соревн.	2	Восстановительные мероприятия.		
70.		13	16.40-18.10	практич.занят.	1	Восстановительные мероприятия.		
					1	Общая физическая подготовка.		
71.		16	17.30-19.00	практич.занят.	1	Специальная физическая подготовка.		
					1	Тактическая подготовка.		
72.		18	15.50-17.20	практич.занят.	1	Специальная физическая подготовка.		
					1	Техническая подготовка.		
73.		20	16.40-18.10	практич.занят.	1	Общая физическая подготовка.		

					1	Техническая подготовка.		
74.	май	23	17.30-19.00	практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
75.		25	15.50-17.20	практич.занят.	1 1	Морально-волевая, психологическая подготовка. Тактическая подготовка.		
76.		27	16.40-18.10	практич.занят.	2	Восстановительные мероприятия.		
77.		30	17.30-19.00	практич.занят.	1 1	Морально-волевая, психологическая подготовка. Тактическая подготовка.		
78.		30	15.50-17.20	практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка.		
79.		02.05	16.40-18.10	практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка.. Тактическая подготовка.		
		04	17.30-19.00	практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка.		
80.		07	18.40-20.10	практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка.		
81.		09	16.40-18.10	практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка.		
82.		11	17.30-19.00	практич.занят.	1 1	Структура тренировочного занятия. Тактическая подготовка.		
83.		14	18.40-20.10	практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка.		
84.		16	16.40-18.10	практич.занят.	2	Тактическая подготовка.		
85.		18	17.30-19.00	практич.занят.	2	Общая физическая подготовка.		Сдача контрольных нормативов
86.		21	18.40-20.10	практич.занят.	2	Общая физическая подготовка..		
87.		23	16.40-18.10	практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка.		
88.		25	17.30-19.00	практич.занят.	1	Общая физическая подготовка.		

					1	Тактическая подготовка.		
89.		28	18.40-20.10	практич.занят.	1	Специальная физическая подготовка.		Сдача контрольных нормативов
					1	Тактическая подготовка.		
90.		30	16.40-18.10	теоретич. занят.	2	Заключительное занятие. Задание на летний период.		
91.	Июнь	01.06						
92.		04						
93.		06						

**Календарный учебный график на 2018-2019 уч.г.
Объединение «Кикбоксинг» группа 3 года обучения (базовый уровень)**

Педагог: Гисмеева Э.А.

Количество учебных недель: 36.

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

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю): 04.11.2018, 01-08.01 2019, 23.02.2019, 08.03.2019, 01.05.2019, 09.05.2019.

Каникулярный период:

- осенние каникулы – с 27 октября 2018 по 04 ноября 2018;
- зимние каникулы – с 26 декабря 2018 года по 9 января 2019 года;
- весенние каникулы – с 23 марта 2019 по 1 апреля 2019;
- летние каникулы – с 1 июня по 31 августа 2019 года.

Во время осенних, зимних и весенних каникул в общеобразовательных организациях 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
94.	сентябрь	02.09	11:00-12:30	беседа инструктаж	2	Вводное занятие. Ознакомление с программой на учебный год. Вводный инструктаж по ТБ, ПБ,ГО и Чс. Правила поведения на занятиях.	Зал бокса	собеседование
95.		04	19:10-20:40	теорет.занят. практ.занят.	1 1	Развитие кикбоксинга за рубежом. Контактные виды единоборств. Общая физическая подготовка.		проверка летнего задания ОФП
96.		06	17.30-19.00	практ.занят.	1	Специальная физическая подготовка.		сдача контрольных нормативов

					1	Техническая подготовка.		сдача контрольных нормативов
97.		09	11:00-12:30	теорет.занят.	1	Гигиена, режим дня, закаливание и питание спортсмена в условиях Кольского Заполярья.		
				практ.занят.	1	Общая физическая подготовка.		
98.		11	19:10-20:40	теорет.занят.	1	Врачебный контроль и самоконтроль.		опрос
				практ.занят.	1	Общая физическая подготовка.		
99.		13	17:30-19:00	практ.занят.	1	Специальная физическая подготовка.		
				теорет.занят.	1	Оборудование и инвентарь. Работа на снарядах.		
100.		16	11:00-12:30	практич.занят.	2	Общая физическая подготовка.		входящая диагностика сдачи контрольных нормативов по ОФП
101.		18	19:10-20:40	практич.занят.	1 1	Специальная физическая подготовка. Оборудование и инвентарь. Работа на снарядах.		
102.		20	17:30-19:00	теорет.занят. практич.занят.	1 1	Структура тренировочного занятия. Общая физическая подготовка.		
103.		23	11:00-12:30	практ. занят.	2	Специальная физическая подготовка		
		25	19:10-20:40	практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
		27	17:30-19:00	практич.занят.	2	Техническая подготовка.		
		30	11:00-12:30	практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
	октябрь	23.10	19:10-20:40	практич.занят.	1 1	Специальная физическая подготовка.		

						Техническая подготовка.		
		25	17:30-19:00	практ. занятие	2	Оборудование и инвентарь. Работа на снарядах.		
		28	11:00-12:30	теорет.занят.	1	Развитие кикбоксинга за рубежом. Контактные виды единоборств.		
				теорет.занят.	1	Гигиена, режим дня, закаливание и питание спортсмена в условиях Кольского Заполярья.		Опрос
		30	19:10-20:40	практ. Занятие	1	Общая физическая подготовка.		
				практ. занятие	1	Восстановительные мероприятия.		
104.	Ноябрь	01.11	17:30-19:00	теорет.занят.	1	Врачебный контроль и самоконтроль.		
				практич.занят.	1	Специальная физическая подготовка.		
105.		04	11:00-12:30	практич.занят.	1	Общая физическая подготовка.		
					1	Техническая подготовка.		
106.		06	19:10-20:40	практич.занят.	2	Специальная физическая подготовка.		
107.		08				Участие в соревнованиях		
108.		11						
		13						
		15	17:30-19:00	практич.занят.	1	Общая физическая подготовка.		
					1	Тактическая подготовка.		
		18	11:00-12:30	теорет.занят.	1	Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой медицинской помощи.		
				практич.занят.	1	Общая физическая подготовка.		
		20	19:10-20:40	практич.занят.	1	Специальная физическая подготовка.		
					1	Техническая подготовка.		

	декабрь	22	17:30-19:00	теорет.занят. практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка.		
		25	11:00-12:30	практич.занят.	1 1	Врачебный контроль и самоконтроль. Специальная физическая подготовка.		
		27	19:10-20:40	практич.занят.	1 1	Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка.		
		29	17:30-19:00	практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка.		
		02.12				Участие в соревнованиях		
		04						опрос
109.		06						
110.		09	11:00-12:30	практич.занят. теорет.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Правила соревнований.		
111.		11	19:10-20:40	практ. занятие	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
112.		13	17:30-19:00	практич.занят.	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
113.		16	11:00-12:30	практич.занят.	2	Специальная физическая подготовка.		
114.		18	19:10-20:40	практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.		
115.		20	17:30-19:00	практ.занятие	2	Восстановительные мероприятия.		
116.		23	11:00-12:30	практич.занят.	1 1	Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка.		
117.		25	19:10-20:40	практич.занят.	2	Правила соревнований по		Опрос

						спортивным видам единоборств.		
118.	январь	27	17:30-19:00	практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
119.		30	11:00-12:30	практ. занятие	1 1	Специальная техническая подготовка. Техническая подготовка		
120.		03.01	12:00-13:30	практич. занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
121.		06	12:40-14:10	практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка.		
122.		08	13:40-15:10	теорет.занят. практич.занят.	1 1	Врачебный контроль и самоконтроль. Специальная физическая подготовка.		
123.		10	12:00-13:30	практич.занят.	2	Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой медицинской помощи.		
124.		13	11:00-12:30	практич.занят.	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
125.		15	19:10-20:40	практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
126.		17	17:30-19:00	практич.занят.	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
127.		20	11:00-12:30	практич.занят.	1 1	Структура тренировочного занятия. Общая физическая подготовка.		
128.		22	19:10-20:40	практич.занят.	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
129.		24	17:30-19:00	практич.занят.	2	Техническая подготовка.		
130.		27	11:00-12:30	практич.занят.	2	Сдача контрольных нормативов.		сдача контрольных

								нормативов по СФП, технические нормативы (промежуточная диагностика)
131.		29	19:10-20:40	теоретич.занят. практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Структура тренировочного занятия.		
132.		31	17:30-19:00	практич.занят.	1 1	Специальная физическая подготовка. Морально-волевая, психологическая подготовка.		
133.	февраль	03.02	11:00-12:30	практич.занят. соревнов.	2	Сдача контрольных нормативов.		сдача контрольных нормативов по СФП, технические нормативы (промежуточная диагностика)
134.		05	19:10-20:40	теоретич.занят.	1 1	Восстановительные мероприятия. Общая физическая подготовка.		
135.		07	17:30-19:00	практич.занят.	1 1	Восстановительные мероприятия. Специальная физическая подготовка.		
136.		10	11:00-12:30	теорет.занят.	1 1	Врачебный контроль и самоконтроль. Специальная физическая подготовка.		
137.		12	19:10-20:40	практич.занят.	1 1	Врачебный контроль и самоконтроль. Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой медицинской помощи.		Опрос Опрос
138.		14	17:30-19:00	практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Правила соревнований.		
139.		17	11:00-12:30	практич.занят.	1 1	Специальная физическая подготовка.		

						Тактическая подготовка.		
140.		19	19:10-20:40	практич.занят.	2	Морально-волевая, психологическая подготовка.		
141.		21	17:30-19:00	практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
142.		24	11:00-12:30	практич.занят.	2	Специальная физическая подготовка.		
143.		26	19:10-20:40	практич.занят.	2	Техническая подготовка.		
144.		28	17:30-19:00	практич.занят.	2	Специальная физическая подготовка.		
145.	март	03.03				Участие в соревнованиях		
146.		05						
147.		07	17:30-19:00	теоретич.занят. практич.занят.	1 1	Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка.		
148.		10	11:00-12:30	практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
149.		12	19:10-20:40	практич.занят.	1 1	Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка.		
150.		14	17:30-19:00	практич.занят.	1 1	Правила соревнований. Морально-волевая, психологическая подготовка. Тактическая подготовка.		
151.		17	11:00-12:30	практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
152.		19	19:10-20:40	практич.занят.	1 1	Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка.		
153.		21	17:30-19:00	практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
154.		24	11:00-12:30	практич.занят.	1	Специальная физическая подготовка.		

	апрель				1	Тактическая подготовка.		
155.		26	19:10-20:40	практич.занят.	1	Морально-волевая, психологическая подготовка.		
					1	Тактическая подготовка.		
156.		28	17:30-19:00	практич.занят.	1	Правила соревнований по спортивным видам единоборств.		
					1	Морально-волевая, психологическая подготовка.		
157.		31	11:00-12:30	практич.занят.	1	Восстановительные мероприятия.		
					1	Общая физическая подготовка.		
158.		02.04				Участие в соревнованиях		
159.		04						
160.		07	11:00-12:30	практич.занят.	1	Восстановительные мероприятия.		
					1	Морально-волевая, психологическая подготовка.		
161.		09	19:10-20:40	практич.занят.	1	Морально-волевая, психологическая подготовка.		
					1	Тактическая подготовка.		
162.		11	17:30-19:00	практич.занят. соревн.	2	Восстановительные мероприятия.		
163.		14	11:00-12:30	практич.занят.	1	Восстановительные мероприятия.		
					1	Общая физическая подготовка.		
164.		16	19:10-20:40	практич.занят.	1	Специальная физическая подготовка.		
					1	Тактическая подготовка.		
165.		18	17:30-19:00	практич.занят.	1	Специальная физическая подготовка.		
					1	Техническая подготовка.		
166.		21	11:00-12:30	практич.занят.	1	Общая физическая подготовка.		
					1	Техническая подготовка.		

167.	май	23	19:10-20:40	практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
168.		25	17:30-19:00	практич.занят.	1 1	Морально-волевая, психологическая подготовка. Тактическая подготовка.		
169.		28	11:00-12:30	практич.занят.	2	Восстановительные мероприятия.		
170.		30	19:10-20:40	практич.занят.	1 1	Морально-волевая, психологическая подготовка. Тактическая подготовка.		
171.		02.05	17:30-19:00	практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка.		
172.		05	11:00-12:30	практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка.. Тактическая подготовка.		
		07	19:10-20:40	практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка.		
173.		09	17:30-19:00	практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка.		
174.		12	11:00-12:30	практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка.		
175.		14	19:10-20:40	практич.занят.	1 1	Структура тренировочного занятия. Тактическая подготовка.		
176.		16	17:30-19:00	практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка.		
177.		19	11:00-12:30	практич.занят.	2	Тактическая подготовка.		
178.		21	19:10-20:40	практич.занят.	2	Общая физическая подготовка.		Сдача контрольных нормативов
179.		23	17:30-19:00	практич.занят.	2	Общая физическая подготовка..		
180.		26	11:00-12:30	практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка.		
181.		28	19:10-20:40	практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка.		

182.	Июнь	30	17:30-19:00	практич.занят.	1	Специальная физическая подготовка.		Сдача контрольных нормативов
					1	Тактическая подготовка.		
183.	Июнь	02.06	11:00-12:30	теоретич. занят.	2	Заключительное занятие.		
						Задание на летний период.		
184.		04						
		06						
		09						

**Календарный учебный график на 2018-2019 уч.г.
Объединение «Кикбоксинг» группа 4 года обучения (продвинутый уровень)**

Педагог: Гисмеева Э.А.

Количество учебных недель: 36.

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

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю): 04.11.2018, 01-08.01 2019, 23.02.2019, 08.03.2019, 01.05.2019, 09.05.2019.

Каникулярный период:

- осенние каникулы – с 27 октября 2018 по 04 ноября 2018;
- зимние каникулы – с 26 декабря 2018 года по 9 января 2019 года;
- весенние каникулы – с 23 марта 2019 по 1 апреля 2019;
- летние каникулы – с 1 июня по 31 августа 2019 года.

Во время осенних, зимних и весенних каникул в общеобразовательных организациях 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
185.	сентябрь	01.09	18:20-20:00	беседа инструктаж	2	Вводное занятие. Ознакомление с программой на учебный год. Вводный инструктаж по ТБ, ПБ,ГО и Чс. Правила поведения на занятиях.	Зал бокса	собеседование
186.		02	12:40-14:10	теорет.занят. практ.занят.	1 1	Развитие кикбоксинга за рубежом. Контактные виды единоборств. Общая физическая подготовка.		проверка летнего задания ОФП

187.		06	19:10-20:40	практ.занят.	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		сдача контрольных нормативов сдача контрольных нормативов
188.		08	18:20-20:00	теорет.занят. практ.занят.	1 1	Гигиена, режим дня, закаливание и питание спортсмена в условиях Кольского Заполярья. Общая физическая подготовка.		
189.		09	12:40-14:10	теорет.занят. практ.занят.	1 1	Врачебный контроль и самоконтроль. Общая физическая подготовка.		опрос
190.		13	19:10-20:40	практ.занят. теорет.занят.	1 1	Специальная физическая подготовка. Оборудование и инвентарь. Работа на снарядах.		
191.		15	18:20-20:00	практич.занят.	2	Общая физическая подготовка.		входящая диагностика сдача контрольных нормативов по ОФП
192.		16	12:40-14:10	практич.занят.	1 1	Специальная физическая подготовка. Оборудование и инвентарь. Работа на снарядах.		
193.		20	19:10-20:40	теорет.занят. практич.занят.	1 1	Структура тренировочного занятия. Общая физическая подготовка.		
194.		22	18:20-20:00	практ. занят.	2	Специальная физическая подготовка		
		23	12:40-14:10	практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
		27	19:10-20:40	практич.занят.	2	Техническая подготовка.		
		29	18:20-20:00	практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		

	октябрь	25.10	19:10-20:40	практич.занят.	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		Опрос	
		27	18:20-20:00	практ. занятие	2	Оборудование и инвентарь. Работа на снарядах.			
		28	12:40-14:10	теорет.занят.	1	Развитие кикбоксинга за рубежом. Контактные виды единоборств. Гигиена, режим дня, закаливание и питание спортсмена в условиях Кольского Заполярья.			
				теорет.занят.	1				
	Ноябрь	01.11	19:10-20:40	практ. Занятие	1	Общая физическая подготовка. Восстановительные мероприятия.			
				практ. занятие	1				
195.		03	18:20-20:00	теорет.занят.	1	Врачебный контроль и самоконтроль. Специальная физическая подготовка.			
				практич.занят.	1				
196.		04	12:40-14:10	практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.			
197.		08	19:10-20:40	практич.занят.	2	Специальная физическая подготовка.			
198.		10				Участие в соревнованиях			
199.		11							
		15							
		17	18:20-20:00	практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка.			
			18	12:40-14:10	теорет.занят.	1			Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой медицинской помощи. Общая физическая подготовка.
					практич.занят.	1			
		22	19:10-20:40	практич.занят.	1	Специальная физическая			

	декабрь				1	подготовка. Техническая подготовка.		
		24	18:20-20:00	теорет.занят. практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка.		
		25	12:40-14:10	практич.занят.	1 1	Врачебный контроль и самоконтроль. Специальная физическая подготовка.		
		29	19:10-20:40	практич.занят.	1 1	Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка.		
		01.12	18:20-20:00	практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка.		
		02				Участие в соревнованиях		
		06						опрос
200.		08						
201.		09	12:40-14:10	практич.занят. теорет.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Правила соревнований.		
202.		13	19:10-20:40	практ. занятие	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
203.		15	18:20-20:00	практич.занят.	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
204.		16	12:40-14:10	практич.занят.	2	Специальная физическая подготовка.		
205.		20	19:10-20:40	практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.		
206.		22	18:20-20:00	практ.занятие	2	Восстановительные мероприятия.		
207.		23	12:40-14:10	практич.занят.	1 1	Специальная физическая подготовка.		

						Тактическая подготовка.		
208.		27	19:10-20:40	практич.занят.	2	Правила соревнований по спортивным видам единоборств.		Опрос
209.		29	18:20-20:00	практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
210.		30	12:40-14:10	практ. занятие	1 1	Специальная техническая подготовка. Техническая подготовка		
211.	январь	03.01	12:00-13:30	практич. занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
212.		05	12:40-14:10	практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка.		
213.		06	13:40-15:10	теорет.занят. практич.занят.	1 1	Врачебный контроль и самоконтроль. Специальная физическая подготовка.		
214.		10	19:10-20:40	практич.занят.	2	Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой медицинской помощи.		
215.		12	18:20-20:00	практич.занят.	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
216.		13	12:40-14:10	практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
217.		17	19:10-20:40	практич.занят.	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
218.		19	18:20-20:00	практич.занят.	1 1	Структура тренировочного занятия. Общая физическая подготовка.		
219.		20	12:40-14:10	практич.занят.	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		

220.	февраль	24	19:10-20:40	практич.занят.	2	Техническая подготовка.		
221.		26	18:20-20:00	практич.занят.	2	Сдача контрольных нормативов.		сдача контрольных нормативов по СФП, технические нормативы (промежуточная диагностика)
222.		27	12:40-14:10	теоретич.занят. практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Структура тренировочного занятия.		
223.		31	19:10-20:40	практич.занят.	1 1	Специальная физическая подготовка. Морально-волевая, психологическая подготовка.		
224.		02.02	18:20-20:00	практич.занят. соревнов.	2	Сдача контрольных нормативов.		сдача контрольных нормативов по СФП, технические нормативы (промежуточная диагностика)
225.		03	12:40-14:10	теоретич.занят.	1 1	Восстановительные мероприятия. Общая физическая подготовка.		
226.		07	19:10-20:40	практич.занят.	1 1	Восстановительные мероприятия. Специальная физическая подготовка.		
227.		09	18:20-20:00	теорет.занят.	1 1	Врачебный контроль и самоконтроль. Специальная физическая подготовка.		
228.		10	12:40-14:10	практич.занят.	1 1	Врачебный контроль и самоконтроль. Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой медицинской помощи.		Опрос Опрос
229.		14	19:10-20:40	практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Правила соревнований.		

230.	март	16	18:20-20:00	практич.занят.	1 1	Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка.		
231.		17	12:40-14:10	практич.занят.	2	Морально-волевая, психологическая подготовка.		
232.		21	19:10-20:40	практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
233.		23	18:20-20:00	практич.занят.	2	Специальная физическая подготовка.		
234.		24	12:40-14:10	практич.занят.	2	Техническая подготовка.		
235.		28	19:10-20:40	практич.занят.	2	Специальная физическая подготовка.		
236.		02.03				Участие в соревнованиях		
237.		03						
238.		07	19:10-20:40	теоретич.занят. практич.занят.	1 1	Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка.		
239.		09	18:20-20:00	практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
240.		10	12:40-14:10	практич.занят.	1 1	Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка.		
241.		14	19:10-20:40	практич.занят.	1 1	Правила соревнований. Морально-волевая, психологическая подготовка. Тактическая подготовка.		
242.		16	18:20-20:00	практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
243.		17	12:40-14:10	практич.занят.	1 1	Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка.		
244.		21	19:10-20:40	практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		

245.	апрель	23	18:20-20:00	практич.занят.	1	Специальная физическая подготовка.		
					1	Тактическая подготовка.		
246.		24	12:40-14:10	практич.занят.	1	Морально-волевая, психологическая подготовка.		
					1	Тактическая подготовка.		
247.		28	19:10-20:40	практич.занят.	1	Правила соревнований по спортивным видам единоборств.		
					1	Морально-волевая, психологическая подготовка.		
248.		30	18:20-20:00	практич.занят.	1	Восстановительные мероприятия.		
					1	Общая физическая подготовка.		
249.		31				Участие в соревнованиях		
250.		04.04						
251.		06	18:20-20:00	практич.занят.	1	Восстановительные мероприятия.		
					1	Морально-волевая, психологическая подготовка.		
252.		07	12:40-14:10	практич.занят.	1	Морально-волевая, психологическая подготовка.		
					1	Тактическая подготовка.		
253.		11	19:10-20:40	практич.занят. соревн.	2	Восстановительные мероприятия.		
254.		13	18:20-20:00	практич.занят.	1	Восстановительные мероприятия.		
					1	Общая физическая подготовка.		
255.		14	12:40-14:10	практич.занят.	1	Специальная физическая подготовка.		
					1	Тактическая подготовка.		
256.		18	19:10-20:40	практич.занят.	1	Специальная физическая подготовка.		
					1	Техническая подготовка.		

257.		20	18:20-20:00	практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
258.	май	21	12:40-14:10	практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
259.		25	19:10-20:40	практич.занят.	1 1	Морально-волевая, психологическая подготовка. Тактическая подготовка.		
260.		27	18:20-20:00	практич.занят.	2	Восстановительные мероприятия.		
261.		28	12:40-14:10	практич.занят.	1 1	Морально-волевая, психологическая подготовка. Тактическая подготовка.		
262.		02.05	19:10-20:40	практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка.		
263.		04	18:20-20:00	практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка.. Тактическая подготовка.		
		05	12:40-14:10	практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка.		
264.		09	19:10-20:40	практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка.		
265.		11	18:20-20:00	практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка.		
266.		12	12:40-14:10	практич.занят.	1 1	Структура тренировочного занятия. Тактическая подготовка.		
267.		16	19:10-20:40	практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка.		
268.		18	18:20-20:00	практич.занят.	2	Тактическая подготовка.		
269.		19	12:40-14:10	практич.занят.	2	Общая физическая подготовка.		Сдача контрольных нормативов
270.		23	19:10-20:40	практич.занят.	2	Общая физическая подготовка..		
271.		25	18:20-20:00	практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка.		

272.	Июнь	26	12:40-14:10	практич.занят.	1 1	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка.		Сдача контрольных нормативов
273.		30	19:10-20:40	практич.занят.	1 1	Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка.		
274.		01.06	18:20-20:00	теоретич. занят.	2	Заключительное занятие. Задание на летний период.		
275.		02						
276.		06						
277.		08						

Контрольные нормативы**Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.**

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется 2 раза в год- в начале и в конце учебного года (входящие, итоговые):

- скоростной бег 30 метров (секунд) с одной попытки;
- прыжок в длину с места (см), фиксируется лучший результат из трех попыток;
- челночный бег 3 по 10 метров (секунд), выполняется с одной попытки;
- подтягивание на перекладине на двух руках из положения виса выполняется максимальное количество раз (количество раз в минуту, мальчики);
- подтягивание из положения, лёжа (раз, девочки);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз;
- наклоны вперед из положения стоя (см).

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Скоростные	Бег 30 м (сек.)	10	7.3 и выше	6.9 - 6.3	5.9	7.8 и выше	7.2 – 6.5	6.1
		11	6.7	6..3 – 5.6	5.7	7.1	6.0 – 5.8	5.4
		12	6.9	6.4 - 5.8	5.3	7.0	6.6 – 6.0	5.4
		13	6.5	6.0 – 5.2	4.7	6.8	6.1 – 5.5	5.1
Координационные	Челночный бег 3 × 10 м/сек.	10	11.2	10.9-10.3	10.0	11.5	11.1-10.3	9.9
		11	9.8	9.5 – 8.9	8.6	9.7	9.5 – 9.1	8.5
		12	9.3	9.0 – 8.4	8.1	9.4	9.1 – 8.5	8.2.
		13	9.3	8.9 – 8.1	7.7	9.4	9.1 – 8.5	8.2
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см)	10	0	1 - 2	4	-1	3 - 5	7
		11	-2	1 - 6	9	-3	1 - 7	10
		12	0	2-6	8	1	3-7	9
		13	-2	1-7	10	-2	2 - 10	14
Силовые	Подтягивание в висе (раз, мальчики). Подтягивание из положения лёжа (раз, девочки)	10	0	2 - 8	11	2	4 –7	9
		11	0	2 - 8	11	2	4 – 8	10
		12	0	2 - 8	12	2	4 - 8	10
		13	0	2 - 8	13	2	4 - 8	10
Скоростно - силовые	Прыжок в длину с места (см)	10	124	140 - 160	172	109	136 - 154	168
		11	128	144 - 164	176	124	136 - 156	171
		12	134	154 - 174	185	132	144 - 164	176
		13	139	161 - 181	193	132	145 - 167	180

14 лет

Мальчики				
№	Упражнения	уровень		
		высокий	средний	низкий
1	Метание малого мяча 150 г	42	37	28
2	Метание набивного мяча (см)	565	435	395
3	Наклон вперёд сидя (см)	10	9	6
4	Прыжки через скакалку 1 мин.	110	105	100
5	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	10.2	10.5	10.7
6	Поднимание туловища	48	43	35
7	Подтягивание в висе (раз)	9	6	4
8	Прыжок в длину с места	190	170	150

15лет

Мальчики				
№	Упражнения	уровень		
		высокий	средний	низкий
1	Метание малого мяча 150 г	45	40	31
2	Метание набивного мяча	695	530	430
3	Наклон вперёд сидя (см)	+11	+9	+6
4	Прыжки через скакалку	120	115	110
5	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	9.9	10.2	10.5
6	Поднимание туловища	50	45	35
7	Подтягивание в висе (раз)	10	8	7
8	Прыжок в длину с места	200	180	160

**Общая физическая подготовка
(для всех возрастных групп)**

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 перекаты 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, кувырки 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

1. Силовые упражнения.
2. Упражнения на расслабления мышц.
3. 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. Кувырки вперед, назад.
8. Кувырки 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, брус).
20. Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис, бадминтон.
21. Подвижные игры и эстафеты.

Быстрота

Понятие «быстрота» включает в себя три элемента.

Первый элемент – время двигательной реакции (моторная фаза реакции на определенный сигнал).

Второй элемент – скорость выполнения одиночного движения (например, движения конечностями), что особо важно в восточных единоборствах.

Третий элемент – быстрота бега или частота движений рук, ног и туловища.

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 (для всех возрастных групп)

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.

**Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня
специальной физической подготовленности (на все года обучения)**

№	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 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 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	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	Защитные действия от ударов рук: уклон, нырок, «оттягивание, подставка, отбив, накладка». Защитные действия от ударов ног: блок руками, блок ног (щит), «оттягивание» Для 2, 3, 4 годов 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
4	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	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
5	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	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)

	ногой удар уклон и серия ударов в корпус) Для 4 года обучения	2- с ошибкой, приводящей к искажению структуры выполнения технического приема (например - удар рукой с шагом не той ноги) 1-не выполнения данного технического действия
--	--	--

Техническая подготовка

1. Обучение основным стойкам

Боевая стойка кикбоксера:

- Высокая выпрямленная
- Низкая
- Открытая
- Закрытая

2. Обучение способам перемещения.

Перемещения кикбоксера:

- Изменения направления движения: вперед - назад, влево - вправо, назад - вправо и т.д.; назад
- Обычным шагом,
- Бегом,
- Сведения и разведения ног (разножка) с целью смены стойки,
- Создания стартового положения для ударов ногами,
- Повороты и развороты на одной и двух ногах.

3. 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.

4. 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**)

5. Обучение технике основных ударов ногами в зависимости от их сложности

Удары ногами

1. Прямой удар ногой (**фронт кик**)

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

6. 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.

7. 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.

8. 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.

9. 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

Тактика кикбоксинга предполагает умение спланировать и реализовать такую схему спортивной борьбы, которая бы обеспечивала наиболее полное использование спортсменом своих возможностей в конкретных сложившихся условиях и приводила к победе.

Тактическая подготовка строится на изучении (возможно более полном) всего многообразия боевых ситуаций, стилей, типов противников и наиболее удачных способов действий в этих ситуациях, против этих противников.

1. 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.

2. Изучение типов противника (предполагаемого)

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:

1. Кикбоксер силового типа.
2. Кикбоксер, предпочитающий искусное обыгрывание противника.
3. Кикбоксеры - «темповики».
4. Кикбоксер - «нокаутер».
5. Кикбоксер - «универсал».
6. Кикбоксер – левша.
7. Кикбоксер высокого роста.
8. Кикбоксер, работающий в закрытой стойке.
9. Кикбоксер, стремительно бросающийся в атаку.
10. Кикбоксер, много работающий ближней к противнику рукой (джебы) и ногой.
11. Кикбоксер, много работающий в контратаке.
12. Кикбоксер низкого роста.
13. Подвижный кикбоксер.
14. Кикбоксер, предпочитающий атаковать руками.
15. Кикбоксер, хорошо владеющий ударами с ног.

16. Кикбоксер, предпочитающий прямые удары руками и ногами.

17. Кикбоксер, предпочитающий круговые удары руками и ногами.

3. Изучение тактических приемов

К тактическим приемам можно отнести:

- спурт в начале раунда, боя;
- спурт в конце раунда, боя или в случае нокдауна 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.

4. 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.

5. Разучивание 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.).

Восстановительные мероприятия

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных секциях.

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

Во избежание травм рекомендуется:

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

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

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

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное **психологическое** воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных секциях возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

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

СЛОВА, УПОТРЕБЛЯЕМЫЕ В МЕЖДУНАРОДНОЙ СИСТЕМЕ КИКБОКСИНГА

Удары руками (английские термины):

панч – прямой
хук – короткий боковой
кросс – средний боковой
свинг – длинный боковой
апперкот – удар снизу ВВЕРХ
джеб – прямой удар

Команды во время поединка

файт – начало поединка
стоп – прекратить действия
тайм – остановить время
брэк - разойтись

Удары ногами:

техника ног – фронт кик – прямой удар
сайд кик – удар ребром стопы
хук кик – боковой удар
раунхаус кик – удар ступней или пяткой в голову с разворотом на 360 градусов
раунд – кик – круговой удар ногой
хил кик – удар пяткой в корпус с разворотом на 360 градусов
крисент кик – полукруговой удар
экс кик – рубящий удар
джампинг кик – удар в прыжке
футсвипс – подсечка
лоу кик – удар ногой в область бедра с внутренней или внешней стороны

СЕМИ - КОНТАКТ

Поединок по семи – контакту проводится с остановками после точного попадания для начисления очков. Это техника одного удара (сходство с бесконтактными видами кикбоксинг), так как, согласно правил соревнований, засчитывается только первый, достигший цели, удар. Соперники стараются переиграть друг друга за счет превосходства в скорости, технике, тактике. Побеждает тот, кто набирает наибольшее количество очков. В технике семи контакта в основном применяют фехтующую технику ног, технику преследования передней ногой, подсечка и одиночные удары руками. Поединок проходит на дальней дистанции, так как спортсмены заинтересованы в наборе максимального количества очков с минимальными потерями.

ЛАЙТ-КОНТАКТ

Поединки по лайт – контакту проводятся в легком контакте без остановки времени для начисления очков. Это техника нанесения ударов руками и ногами с высокой плотностью боя (сходство с таэквон-до). На основании правил соревнований, засчитываются все удары, достигшие цели. Побеждает тот, кто наберет большее количество очков.

ФУЛЛ-КОНТАКТ

Поединки по фулл-контакту проводятся в полный контакт без остановки времени для начисления очков. Это техника мощных серийных ударов ногами и руками с высокой плотностью боя. На основании правил соревнований, засчитываются все удары, достигшие цели, в том числе и нокаутирующие. Побеждает тот, кто наберет наибольшее количество очков или нокаутирует противника.

ФУЛЛ-КОНТАКТ С ЛОУ-КИК

Поединки по фулл -контакту с лоу -кик проводятся в полный контакт с ударами по ногам по внешней и внутренней стороне бедра, без остановки времени для начисления очков. Эта техника мощных серийных ударов ногами и руками с высокой плотностью боя сильно меняет тактику и подготовку к поединку. На основании правил соревнований, засчитываются все удары, достигшие цели, к том числе и нокаутирующие. Побеждает тот, кто наберет наибольшее количество очков или нокаутирует противника.

СОЛЬНЫЕ КОМПОЗИЦИИ

Сольные композиции - демонстрация самых зрелищных элементов техники единоборств под музыкальную форму в форме имитации боя с воображаемым противником (сходство с выполнением КАТА в кикбоксинге и форм УШУ); продолжительностью от 30 сек. до 1 мин.

АЭРОКИКБОКСИНГ

Новая, оригинальная дисциплина кикбоксинга (напоминает тай-бо, аэробику) направлена на синхронное повторение элементов техники кикбоксинга под фонограмму группой обучающихся.

Стрессоустойчивость

Стресс может оказывать как мобилизующее, так и демобилизующее воздействие на человека. В свою очередь, реакции и поведение разных людей, оказавшихся в одних и тех же стрессовых условиях, могут существенно различаться. Что в свою очередь зависит от так называемых "обуславливающих факторов" — биологических задатков и индивидуальных особенностей развития конкретного человека (тип личности, структура характера, перенесенные заболевания, вредности и т. п.).

Одну из самых простых и в тоже время действенных систем описания психических состояний создали в советском спорте.



СОЗДАНИЕ МЕТОДОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Основными формами саморегуляции являются следующие: движение, дыхание, медитация, внешние воздействия. Кроме того, негативное психическое состояние можно отрегулировать за счет переноса внимания и т.д.

Наиболее простые и действенные методы саморегуляции приведены в данной таблице:

ПРОСТЕЙШИЕ МЕТОДЫ КОРРЕКЦИИ СТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЙ

	Коррекция стартовой апатии (стимулирующие воздействия)	Коррекция стартовой лихорадки (релаксирующие воздействия)
Воздействие через тело	Быстрые, резкие, линейные движения	Медленные, плавные, «округлые» движения
	Напряжение мышц	Расслабление мышц
	Воздействие холодом или термоконтрастами	Воздействие теплом
	Массаж: воротниковая зона – жестко, крестцовая – мягко	Массаж: воротниковая зона – мягко, крестцовая – жестко

	Дыхание: с акцентом на выдох, с паузой после вдоха	Дыхание: с акцентом на вдох, с паузой после выдоха
	Открытые пространства	Закрытые пространства
	Бодрая громкая ритмичная музыка	Спокойная негромкая мелодичная музыка
	Сенсорная стимуляция	Сенсорная депривация
Воздействие через сознание	Концентрация внимания	Деконцентрация внимания
	Внимание на внешних объектах	Внимание на внутренних объектах
	Концентрация на ощущениях прохлады, легкости, бодрости	Концентрация на ощущениях тепла, тяжести, усталости
	Коммуникация	Изоляция
	Преувеличение значимости предстоящей деятельности	Преуменьшение значимости предстоящей деятельности
	Мысленное введение в ситуацию наблюдателя	Мысленное выведение из ситуации наблюдателя
	Взятие на себя ответственности за ситуацию	Разделение ответственности за ситуацию

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

- 1. Физическая нагрузка.** Выполнение упражнений «до отказа» - через боль.
- 2. Температурные воздействия.** Как холодные, так и горячие. Удобный способ – ванны. В горячей воде наращивать нагрузку за счет увеличения температуры, время пребывания 5-10 мин. В холодной воде повышение нагрузки за счет увеличения продолжительности процедуры, температура минимальная.
- 3. Задержки дыхания.** На вдохе или на выдохе «до упора». Сидя на полу. Сохраняя неподвижность и расслабленность. Концентрируясь на ощущениях.
- 4. Голодания.** 1-2 раза в неделю без прекращения повседневной деятельности.
- 5. Болевые воздействия.** Массаж веником в бане. Давящий массаж ногами. Ипликатор Кузнецова. «Железная рубашка» - ударная закалка тела и другие упражнения из арсенала боевых искусств. Кстати, занятия боевыми искусствами являются прекрасным методом развития общей стрессоустойчивости, а также методом коррекции своего базового психического состояния и восстановления после стрессов.

	<p align="center">Шлем</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">Капа</p> <p>назубник используется для защиты зубов и десен. Капа должна быть односторонняя (одеваемая на верхние зубы) и предпочтительно термопластичная.</p>
	<p align="center">Бинты боксерские</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">Перчатки боксерские</p> <p>Для правильного подбора перчаток, нужно знать их некоторые характеристики:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.вес в унциях 2.наполнитель 3.материал из чего сделаны 4.форма и застёжка перчаток
	<p align="center">Ракушка (бандаж паховый)</p> <p>предохраняет область паха от случайных ударов, смягчает удар, но не гасит его полностью. Изготавливается из прочного пластика или стали.</p>
	<p align="center">Щитки на голень</p> <p>для защиты голени от травм применяются мягкие щитки.</p>
	<p align="center">Футы</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>
Форма одежды	
	<p align="center">Брюки для кикбоксинга</p> <p>Правилами Федерации кикбоксинга России предусмотрены только брюки красного или синего цвета, соответствующие цвету угла, из которого выходит спортсмен.</p>
	<p align="center">Шорты для кикбоксинга</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>

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН

занятий на лето

объединения «Кикбоксинг» базового уровня 1 года обучения

№	Учебный материал	Недели																
		37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	всего
	ОФП																	
1	Комплекс общеразвивающих упражнений	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	
2	Бег 20 метров	3х20 м	3х20 м	3х20 м	3х20 м	3х20 м	3х20 м	3х20 м	3х20 м	3х20 м	3х20 м	3х20 м	3х20 м	3х20 м	3х20 м	3х20 м	3х20 м	
3	Прыжки в длину с места	10 р	10 р	10 р	10 р	10 р	10 р	10 р	10 р	10 р	10 р	10 р	10 р	10 р	10 р	10 р	10 р	
4	Из виса поднимание ног до 90 ⁰ и выше	3х5 р	3х5 р	3х5 р	3х5 р	3х5 р	3х5 р	3х5 р	3х5 р	3х5 р	3х5 р	3х5 р	3х5 р	3х5 р	3х5 р	3х5 р	3х5 р	
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	3х5 р	3х5 р	3х5 р	3х5 р	3х5 р	3х5 р	3х5 р	3х5 р	3х5 р	3х5 р	3х5 р	3х5 р	3х5 р	3х5 р	3х5 р	3х5 р	
	СФП																	
	Развитие скоростно-силовых качеств																	
1	Поднимание туловища из положения лежа на спине	10р за 15 сек	10р за 15 сек	10р за 15 сек	10р за 15 сек	10р за 15 сек	10р за 15 сек	10р за 15 сек	10р за 15 сек	10р за 15 сек	10р за 15 сек	10р за 15 сек	10р за 15 сек	10р за 15 сек	10р за 15 сек	10р за 15 сек	10р за 15 сек	
2	Поднимание туловища из положения лежа на груди	10р за 13 сек	10р за 13 сек	10р за 13 сек	10р за 13 сек	10р за 13 сек	10р за 13 сек	10р за 13 сек	10р за 13 сек	10р за 13 сек	10р за 13 сек	10р за 13 сек	10р за 13 сек	10р за 13 сек	10р за 13 сек	10р за 13 сек	10р за 13 сек	
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	10пр за 20 сек.	10пр за 20 сек.	10пр за 20 сек.	10пр за 20 сек.	10пр за 20 сек.	10пр за 20 сек.	10пр за 20 сек.	10пр за 20 сек.	10пр за 20 сек.	10пр за 20 сек.	10пр за 20 сек.	10пр за 20 сек.	10пр за 20 сек.	10пр за 20 сек.	10пр за 20 сек.	10пр за 20 сек.	
	Развитие координационно-двигательных качеств																	
1	Прыжки с места вверх с вращением	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6	6	6

	по винтам 360 ⁰															раз	раз	раз	
	Развитие гибкости																		
1	Наклон сидя ноги вместе; ноги врозь	3 х 5 раз	3 х 5 раз	3 х 5 раз	3 х 5 раз	3 х 5 раз	3 х 5 раз	3 х 5 раз	3 х 5 раз	3 х 5 раз	3 х 5 раз	3 х 5 раз	3 х 5 раз	3 х 5 раз	3 х 5 раз	3 х 5 раз	3 х 5 раз	3 х 5 раз	
2	Мост из положения лежа	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	
	Техническая подготовка																		
1	Кувырок назад	10 раз	10 раз	10 раз	10 раз	10 раз	10 раз	10 раз	10 раз	10 раз	10 раз	10 раз	10 раз	10 раз	10 раз	10 раз	10 раз	10 раз	
2	Стойка на руках	5 раз	5 раз	5 раз	5 раз	5 раз	5 раз	5 раз	5 раз	5 раз	5 раз	5 раз	5 раз	5 раз	5 раз	5 раз	5 раз	5 раз	64 часа

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН

занятий на лето

объединения «Кикбоксинг» базового уровня 2-4 годов обучения

№	Учебный материал	Недели																
		37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	всего
	ОФП																	
1	Комплекс общеразвивающих упражнений	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	
2	Бег 20 метров	3х20 м	3х20 м	3х20 м	3х20 м	3х20 м	3х20 м	3х20 м	3х20 м	3х20 м	3х20 м	3х20 м	3х20 м	3х20 м	3х20 м	3х20 м	3х20 м	
3	Прыжки в длину с места	10 р	10 р	10 р	10 р	10 р	10 р	10 р	10 р	10 р	10 р	10 р	10 р	10 р	10 р	10 р	10 р	
4	Из виса поднимание ног до 90 ⁰ и выше	3х5 р	3х5 р	3х5 р	3х5 р	3х5 р	3х5 р	3х5 р	3х5 р	3х5 р	3х5 р	3х5 р	3х5 р	3х5 р	3х5 р	3х5 р	3х5 р	
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	3х5 р	3х5 р	3х5 р	3х5 р	3х5 р	3х5 р	3х5 р	3х5 р	3х5 р	3х5 р	3х5 р	3х5 р	3х5 р	3х5 р	3х5 р	3х5 р	
	СФП																	
	Развитие скоростно-силовых качеств																	
1	Поднимание туловища из положения лежа на спине	10р за 15 сек	10р за 15 сек	10р за 15 сек	10р за 15 сек	10р за 15 сек	10р за 15 сек	10р за 15 сек	10р за 15 сек	10р за 15 сек	10р за 15 сек	10р за 15 сек	10р за 15 сек	10р за 15 сек	10р за 15 сек	10р за 15 сек	10р за 15 сек	
2	Поднимание туловища из положения лежа на груди	10р за 13 сек	10р за 13 сек	10р за 13 сек	10р за 13 сек	10р за 13 сек	10р за 13 сек	10р за 13 сек	10р за 13 сек	10р за 13 сек	10р за 13 сек	10р за 13 сек	10р за 13 сек	10р за 13 сек	10р за 13 сек	10р за 13 сек	10р за 13 сек	

															сек	сек	сек	
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	10пр за 20 сек.	10пр за 20 сек.	10пр за 20 сек.	10пр за 20 сек.	10пр за 20 сек.	10пр за 20 сек.	10пр за 20 сек.	10пр за 20 сек.	10пр за 20 сек.	10пр за 20 сек.	10пр за 20 сек.	10пр за 20 сек.	10пр за 20 сек.	10п р за 20 сек.	10п р за 20 сек.	10п р за 20 сек.	
	Развитие координационно- двигательных качеств																	
1	Прыжки с места вверх с вращением по винтам 360 ⁰	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	
	Развитие гибкости																	
1	Наклон сидя ноги вместе; ноги врозь	3 х 5 раз	3 х 5 раз	3 х 5 раз	3 х 5 раз	3 х 5 раз	3 х 5 раз	3 х 5 раз	3 х 5 раз	3 х 5 раз	3 х 5 раз	3 х 5 раз	3 х 5 раз	3 х 5 раз	3 х 5 раз	3 х 5 раз	3 х 5 раз	
2	Мост из положения лежа	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	6 раз	
	Техническая подготовка																	
1	Кувырок назад	10 раз	10 раз	10 раз	10 раз	10 раз	10 раз	10 раз	10 раз	10 раз	10 раз	10 раз	10 раз	10 раз	10 раз	10 раз	10 раз	
2	Стойка на руках	5 раз	5 раз	5 раз	5 раз	5 раз	5 раз	5 раз	5 раз	5 раз	5 раз	5 раз	5 раз	5 раз	5 раз	5 раз	5 раз	96 часов

