



Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода  
**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**  
**«Центр детского творчества Московского района»**  
**(МБУ ДО «ЦДТ Московского района»)**  
Коминтерна ул., д. 20 А, г. Нижний Новгород, 603014  
Тел./ факс (8312) 2 24-27-35, 2 24-02-47 DDT20A@mail.ru

Принята на педагогическом совете  
протокол № 1  
от «31» августа 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ:  
М.В. Помелова,  
директор МБУ ДО  
«ЦДТ Московского района»  
« 31 » августа 2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«КИКБОКСИНГ»**

Физкультурно-спортивной направленности  
для детей с 10 лет  
срок реализации 3 года

Составитель:  
Донской Денис Викторович,  
педагог дополнительного образования

г. Нижний Новгород  
2022 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	АННОТАЦИЯ К ПРОГРАММЕ.....	3
2.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
3.	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2022-2023 уч.год.....	8
4.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	11
5.	СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА.....	12
6.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.....	14
	6.1. учебно-тематический план	
	6.2. формы текущего контроля и аттестации	
	6.3. планируемые результаты, способы фиксации и демонстрации результатов освоения программы учащимися.	
	6.4. условия реализации программы	
7.	ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	19
8.	МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....	27
9.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	46

### ПРИЛОЖЕНИЕ:

1. ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ НА 2022-2023 учебный год
  - 1.1. Календарный план учебных занятий по программе
  - 1.2. План воспитательных мероприятий по реализации программы, не предусмотренных расписанием, включая каникулярный период

## 1. АННОТАЦИЯ

Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Кикбоксинг»
Направленность	Физкультурно-спортивная
Специализация программы	Единоборства
Основания для разработки программы	Желание детей и подростков заниматься кикбоксингом, вести здоровый образ жизни.
Организация	МБУ ДО «ЦДТ Московского района», г. Н. Новгород, ул. Коминтерна, д. 20А, 224-04-56; ddt20a@mail/ru
Место реализации, Сетевые формы	СП "ДПК "Дельта", 2603047 г. Н.Новгород, ул. Рябцева, д.9 Возможна реализация ДООП на базе ОУ района <i>по договору о сетевом взаимодействии</i>
Составитель программы	Донской Денис Викторович, педагог дополнительного образования
Руководитель программы	Помелова Марина Валентиновна, директор МБУ ДО «ЦДТ Московского района»
Цель программы	Физическое развитие и воспитание гармонично развитой личности через освоение базовых компетенций в области кикбоксинга
Условия достижения цели и задач	Системность воспитания, самоконтроль, непрерывный тренировочный процесс, мотивированность на здоровый образ жизни, создание ситуации успешности в процессе усвоения программного материала
Язык программы	Русский
Форма обучения	Очная форма обучения. Возможность ускоренного обучения для детей старшего школьного возраста через построение индивидуальных образовательных маршрутов, комбинирование форм обучения с применением методов электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
Виды деятельности по программе	Теоретические и практические занятия, тренировочный процесс, контрольно-зачетные мероприятия, воспитательные мероприятия, соревновательная деятельность.
Сроки реализации, уровень	Программа разноуровневая, модульная: 1 год-начальный уровень (соответствует спортивно-оздоровительному этапу), 2 год (этап начальной подготовки); 3 год-базовый уровень (соответствует тренировочному этапу)
Контроль (формы, периодичность)	Входной контроль в начале изучения каждой новой темы- (наблюдения, упражнения, тестирование); Текущий контроль – (сдача зачетных нормативов по разделам программы)
Аттестация (формы, периодичность)	Промежуточная аттестация-декабрь, май (зачет) Аттестация по итогам освоения программы- (выполнение комплексных зачетных программ)
Условия участия в программе	Добровольность, по заявлению родителей детей с 10 лет и подростков с 14 лет; медицинская справка об отсутствии противопоказаний заниматься единоборствами.

## 2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Кикбоксинг» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и представляет собой направленный спортивно-оздоровительный, обучающий и воспитательный характер работы. Деятельность по программе непосредственно связана с развитием кикбоксинга, как вида спорта и формированием здорового образа жизни для спортивных групп ЦДТ Московского района города Нижнего Новгорода.

**Кикбоксинг** — спортивное единоборство, зародившееся в 1960-х годах.

В широком смысле слова под кикбоксингом иногда понимают различные ударные единоборства, правилами которых разрешены удары руками и ногами с использованием в экипировке боксёрских перчаток.

**Актуальность.** Проблема формирования здорового жизненного стиля и приобщения к массовому спорту подрастающего поколения чрезвычайно актуальная задача.

На фоне социальных и экономических изменений в обществе и реферирования системы дополнительного образования идет увеличение количества общественных организаций, спортивных клубов, кружков, секций и других образовательных учреждений, причем большую долю среди них составляют различные клубы и секции, где готовят спортсменов единоборцев различного уровня.

Спортивные поединки по кикбоксингу в последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. Однако, методологическая база построения процесса обучения искусству ведения спортивного поединка как целостная методика технология, доступная для применения в данном виде спорта, до сих пор разработана недостаточно.

Нормативно-правовыми документами, регулирующим спортивную деятельность являются:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 года № 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022г.);
3. "Методические рекомендации по разработке научно-обоснованных модельных характеристик подготовки спортсмена по виду спорта, имеющих прикладное значение" (утв. Минспортом России 03.07.2020)

4. "Методические рекомендации по деятельности организаций (структурных подразделений организаций), отвечающих за работу по индивидуальному отбору спортивно одаренных детей, в том числе в отношении детей-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья" (утв. Минспортом России 23.03.2021)
5. "Федеральные стандарты спортивной подготовки и правила видов спорта. Перечень Квалификационных требований к спортивным судьям. Кикбоксинг" основание - Приказ Минспорта России от 19.02.2018 n 152

**Новизна программы** –это ориентирование на решение задач по созданию единого физического, образовательного и социального пространства, что позволяет комплексно решать задачи воспитания спортсмена, как личности через физическое самовыражение, через желание применить на практике знания по здоровому образу жизни, внести желательные изменения в опыт, понимание (образ мышления) и поведение (образ жизни). Данная деятельность реализуется непрерывно, включая каникулярные периоды, дающие возможность обогатить процесс социально-значимыми практиками, летними формами занятости, общением.

**Отличительными особенностями программы** от ранее существующей является ее разноуровневость за счет модульного принципа построения: 1 год-начальный уровень (соответствует спортивно-оздоровительному этапу), 2 год (этап начальной подготовки ); 3 год-базовый уровень (соответствует тренировочному этапу) что позволяет обучающимся освоить либо один из этапов и получить определенный набор компетентностей, так и оба этапа в комплексе, что дает возможность перейти на следующий этап спортивного мастерства.

**Таким образом, данная программа педагогически целесообразно сочетает в себе** принципы обучения, развития и воспитания, дающие вектор на осмысленную спортивную подготовку, включающую физическое развитие, формирование личности, ее приобщение к общечеловеческим ценностям, ценностям физической культуры и спорта.

**Содержательные основы программы** опираются на следующие концептуальные установки: развитие общих и специальных физических качеств. Именно их уровень развития на разных этапах спортивной тренировки позволяет достигать необходимый результат.

*Физические качества* состоят из двигательных и координационных. К физическим качествам относятся: сила, быстрота, гибкость, выносливость.

К координационным качествам относятся: равновесие, точность, меткость, амплитуда движения в суставах, пластичность, ритмичность.

Во всех видах спорта важной предпосылкой эффективной деятельности являются *физические возможности человека*.

*Физическая подготовка* – это методически грамотно организованный процесс двигательной деятельности человека для оптимального развития его физических качеств.

Термин "качество" отображает двигательные возможности человека и предполагает наличие в качествах задатков, которыми люди наделены от природы, к их проявлению в двигательной деятельности.

Многочисленные данные спортивно-педагогических и медико-биологических наук позволяют сегодня разрабатывать эффективную методику развития физических качеств с учетом половых и возрастных особенностей детей и подростков.

**Цель программы:** Физическое развитие и воспитание гармонично развитой личности через освоение базовых компетенций в области кикбоксинга.

### **Задачи**

#### **Обучающие:**

- получение знаний, навыков и умений в теории и методике кикбоксинга,
- усвоение правил поединка;
- овладение основным арсеналом технических приемов, тактических действий, особенностями и возможностями кикбоксинга;
- всесторонняя физическая подготовка с преимущественным приобретением опыта участия в соревнованиях.

#### **Развивающие:**

- прививать культуру здорового образа жизни, формировать психологическую устойчивость к стрессовым ситуациям и вредным привычкам;
- привлекать обучающихся к регулярным и систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- развивать быстроту, ловкость, координацию движений, скоростно- силовые качества и общую выносливость;
- способствовать физическому совершенствованию.

#### **Воспитывающие:**

- воспитывать чувства коллективизма и трудолюбия, патриотизма;
- формировать сознательное и ответственное отношение к вопросам техники безопасности на занятиях;
- воспитывать у обучающихся общечеловеческие и базовые национальные ценности гражданина России.

**Срок реализации, уровень, объем программы.** Срок реализации программы 3 года. По уровню освоения – базовая. Объем программы составляет 576 часов.

**Адресат и условия участия в программе:** Программа «Кикбоксинг» адресована учащимся с 10 лет. В спортивную секцию принимаются обучающиеся, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача для занятий кикбоксингом.

**Режим занятий.** Занятия на первом году обучения проводятся два раза в неделю по два академических часа продолжительностью 45 минут с перерывом 15 минут, 4 часа в неделю, 144 часа на каждом году обучения.

На втором и третьем году обучения занятия проводятся три раза в неделю по два академических часа продолжительностью 45 минут с перерывом 15 минут, 6 часов в неделю, 216 часа на каждом году обучения.

**Основной формой учебной деятельности** является групповое занятие с учащимися, которое проводится 3 раза в неделю. Возможны занятия по индивидуальным учебным планам, во втором году обучения предусмотрено участие учебно-тренировочных поединках и в соревнованиях. В третьем году обучения предусмотрено участие в соревнованиях разного уровня.

**Основными приёмами и методами организации учебно-воспитательного процесса:**

информационно-репродуктивный, словесный (устное изложение, объяснение, беседа), практический (упражнения), видео-метод, наглядно-слуховой, наглядный показ (исполнение) педагогом, показ учащегося (работа по образцу), наглядно-демонстрационный (показ видеоматериалов, наблюдение).

**Содержание программы.**

- Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие выносливости, основных физических качеств, бег, прыжки, отжимания
- Базовые стойки и их особенности.
- Боевая стойка. Особенности боевой стойки.
- Прямые удары из разных позиций.
- Основные техники ударов руками.
- Техника выполнения ударов ногами.

**В конце реализации программы учащийся должен:**

- знать теоретический материал в объеме курса программы;
- участвовать не менее 3 соревнований в год;
- стать физически развитым;
- стать психологически-устойчивым, владеть самоконтролем;
- проявлять самостоятельность при выполнении упражнений;
- использовать свои способности в спортивных соревнованиях по кикбоксингу.
- иметь убеждение не применять физическую силу вопреки правовым и

моральным нормам.

**Качество реализации программы** отслеживается по системе, принятой в учреждении (см.оценочные материалы) по трём направлениям:

1. результаты учебной подготовки по программе, включая теоретические знания и практические умения и навыки; отслеживаются в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации по критериям, разработанным педагогом в рамках данной программы и переведённым в средний коэффициент «уровень освоения программы»;
2. результаты личностного развития, определяемые методикой «Уровень воспитанности»;
3. результаты достижений отслеживаются по итогам демонстрации спортивных достижений обучающихся.



### 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2022-2023 учебный год.

#### 1. Продолжительность учебного года: 52 недели, включая:

36 недель (с 01.09.2022г. по 31.05.2023г.) согласно календарному плану учебных занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе;

16 недель - с 01.06.2022г. по 31.08.2023г., согласно плану воспитательных мероприятий по реализации программы, не предусмотренных расписанием, включая каникулярные периоды (за исключением периода государственного отпуска педагога)

#### 2. Сроки проведения каникул:

осенние каникулы – с 31 октября по 06 ноября 2022 года (включительно) – 7 дней;

зимние каникулы – с 26 декабря 2022 года по 9 января 2023 года (включительно) – 15 дней;

весенние каникулы – с 27 марта по 03 апреля 2023 года (включительно) – 8 дней;

#### 3. Организационный период комплектования:

с 01.09. по 15.09.2022 г. для групп 1 года обучения при наличии вакансий.

#### Режим обучения учащихся в соответствии с комплектованием

группа	количество учебных часов в неделю	количество учебных недель	количество учебных часов в год, включая контроль и аттестацию	продолжительность занятий	даты аттестации 1 полугодие	даты аттестации 2 полугодие
1.1.	4	36	144	2 х 45 мин. х 2 раза в неделю, перерыв 15 минут	20.12.22	20.05.23
2.1	6	36	216	3 х 45 мин. х 2 раза в неделю, перерыв 15 минут	22.12.22	22.05.23
3.1	0	36	0	3 х 45 мин. х 2 раза в неделю, перерыв 15 минут	22.12.23	22.05.23
<b>ИТОГО</b>	<b>18</b>	<b>36</b>	<b>360</b>			

#### 5. Выходные дни в связи с общегосударственными праздниками (нерабочими праздничными днями в Российской Федерации) являются:

1,2,3,4,5,6 и 8 января – новогодние каникулы;

7 января – Рождество Христово;

23 февраля – День защитника Отечества;

8 марта – Международный женский день;

1 мая – Праздник Весны и Труда;

9 мая – День Победы;

12 июня – День России;

4 ноября – День народного единства.

6. Корректировка календарного учебного графика производится в календарном плане для каждой группы. **Основаниями для корректировки являются:**

-учет праздничных дней

-больничный лист/учебный или административный отпуск педагога

-перенос учебных периодов, сроков аттестации в связи с возникающими образовательными ситуациями

-приказ по учреждению об изменении в календарном графике.

#### 4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	РАЗДЕЛ /ТЕМЫ	всего часов	Теория	практика, контроль	Аттестация	всего часов	Теория	практика, контроль	Аттестация	всего часов	Теория	практика, контроль	Аттестация
1.	Вводное занятие. Основы техники безопасности. Спортивная дисциплина. Гигиена. Питание.	2	2	-		2	2	-		2	2	-	
2.	История бокса и кикбоксинга. Современный кикбоксинг. Влияние бокса и кикбоксинга на развитие личности.	2	2	-		2	2	-		2	2	-	
3.	Общая физическая подготовка: упражнения на развитие выносливости, силы, скорости, координации движений	50	8	42		52	4	48		52	4	48	
4.	<b>Аттестация по итогам 1 полугодия</b>	<b>2</b>				<b>2</b>				<b>2</b>			
5.	Базовая стойка и ее особенности. Перемещения в стойке	18	4	14		18	4	14		18	4	14	
6.	Удары руками, ногами. Техника ударов. Особенности ударов.	16	6	10		22	4	18		22	4	18	
7.	Защита от ударов руками и ногами. Особенности защиты от ударов руками и ногами.	16	6	10		22	4	18		22	4	18	
8.	Техника кикбоксинга	12	3	9		43	3	40		43	3	40	
9.	Тактика боя	10	2	8		25	3	22		25	3	22	
10.	Соревновательная подготовка	10	3	7		22	2	20		22	2	20	
11.	Психологическая подготовка	4	2	2		6	2	4		6	2	4	
12.	<b>Аттестация по итогам 2 полугодия</b>	<b>2</b>				<b>2</b>				<b>2</b>			
<b>Итого по годам обучения</b>		<b>144</b>	<b>40</b>	<b>100</b>		<b>216</b>	<b>28</b>	<b>184</b>		<b>216</b>	<b>28</b>	<b>184</b>	
<b>Итого по программе</b>		<b>144*2</b> <b>216*2</b> <b>216</b> <b>936</b>											

1.

## 5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

В основу учебной программы были заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов первых трёх этапов:

- 1) спортивно-оздоровительный этап;
- 2) этап начальной подготовки;
- 3) тренировочный этап (этап спортивной специализации)

### **Содержание программы 1 года обучения (Спортивно-оздоровительный этап)**

Данный этап необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Необходимо большое внимание уделить общефизическим упражнениям а так же у пражнениям на увеличение гибкости ловкости и координации. Изучение основ техники кикбоксинга, изучение простых ударов защит и перемещений . Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

### **Содержание программы 2 года обучения (Этап начальной спортивной подготовки)**

Этап начальной спортивной подготовки (специализации). Это возраст 13-14 лет, когда к занятиям видом спорта начинают относиться более серьезно, и подготовка включает в себя участие в соревнованиях турнирного характера: первенство района, города, области. Здесь подготовка, по сравнению с предыдущим этапом, носит более специализированный характер. Тем не менее, должно продолжаться самое широкое использование упражнений из других видов спорта в целях обеспечения разносторонности подготовки, создания предпосылок для эффективного овладения материалом кикбоксинга. Необходимо культивировать достаточно частое участие в соревнованиях по различным видам спорта, тем самым прививая начинающему спортсмену вкус к состязаниям, искушенность в различных испытаниях, опыт, интерес к соперничеству. Подготовка на этом этапе направлена на самое разностороннее развитие физических возможностей спортсмена, укрепление здоровья, создание достаточно высокого потенциала двигательных возможностей. Занятия в секции могут быть в большем объеме, чем на предыдущем этапе, как по количеству занятий в неделю, так и по их продолжительности.

### **Содержание программы 3 года обучения (Тренировочный этап)**

Это возраст 15-16 лет. Выдерживается направленность на все большую специализированность подготовки. Достаточно большой объём отводится общеподготовительным упражнениям, однако и большой объём в сторону увеличения занимают специально-подготовительные и соревновательные. Этот этап уже характеризуется достаточно большими нагрузками. Объем и интенсивность их продолжают возрастать. Существенно возрастает количество боев, проводимых кикбоксером в течение года. Без этого невозможно серьезно говорить о

полноценности процесса подготовки. Подготовка продолжает включать в себя широкий круг средств, позволяющих совершенствовать в комплексе скоростные, скоростно-силовые, силовые параметры движений, выносливость, координационные способности.

## 6. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### 6.1. Учебно-тематический план

#### 1 год обучения

№ п/п	РАЗДЕЛ	ВСЕГО	ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА, ВКЛЮЧАЯ КОНТРОЛЬ И АТТЕСТАЦИЮ	ФОРМЫ КОНТРОЛЯ/ АТТЕСТАЦИИ
1.	Вводное занятие	2	2	0	Зачет
2.	История кикбоксинга	2	2	0	Зачет
3.	Общая физическая подготовка	50	8	42	Зачет
4.	Базовые стойки	18	14	4	Зачет
5.	Техника ударов	16	6	10	Зачет
6.	Особенности защиты	16	6	10	Зачет
7.	Техника кикбоксинга	12	3	9	Зачет
8.	Тактика боя	10	2	8	Зачет
9.	Соревновательная подготовка	10	3	7	Зачет
10.	Психологическая подготовка	4	2	2	Зачет
11.	Итого	144	40	100	

#### 2 год обучения

№ п/п	РАЗДЕЛ	ВСЕГО	ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА, ВКЛЮЧАЯ КОНТРОЛЬ И АТТЕСТАЦИЮ	ФОРМЫ КОНТРОЛЯ/ АТТЕСТАЦИИ
1.	Вводное занятие	2	2		Зачет
2.	История кикбоксинга	2	2		Зачет
3.	Общая физическая подготовка	50	2	52	Зачет
4.	Базовые стойки	10	2	18	Зачет
5.	Техника ударов	16	6	20	Зачет
6.	Особенности защиты	16	6	20	Зачет
7.	Техника кикбоксинга	12	3	19	Зачет
8.	Тактика боя	10	2	8	Зачет
9.	Соревновательная подготовка	14	4	40	Зачет
10.	Психологическая подготовка	8	4	4	Зачет
11.	Итого	216	35	181	

#### 3 год обучения

№ п/п	РАЗДЕЛ	ВСЕГО	ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА, ВКЛЮЧАЯ КОНТРОЛЬ И АТТЕСТАЦИЮ	ФОРМЫ КОНТРОЛЯ/ АТТЕСТАЦИИ
1.	Вводное занятие	2	2	0	Зачет
2.	История кикбоксинга	2	2	0	Зачет
3.	Общая физическая подготовка	50	8	52	Зачет
4.	Базовые стойки	10	2	18	Зачет
5.	Техника ударов	16	6	20	Зачет
6.	Особенности защиты	16	6	20	Зачет
7.	Техника кикбоксинга	12	3	19	Зачет
8.	Тактика боя	10	2	8	Зачет
9.	Соревновательная подготовка	14	4	40	Зачет
10.	Психологическая подготовка	8	4	4	Зачет
11.	Итого	216	35	181	

### 6.2 Формы контроля и аттестации

#### Формы текущего контроля

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля:

1. Входной контроль (в начале изучения новых тем);

2. Текущий контроль (в течение всего учебного года);

3. Индивидуальный контроль (по ситуации );

Способы проверки результатов:

- собеседование по материалам пройденных тем;
- контрольные упражнения;
- участие в соревнованиях различного уровня.

**Промежуточная аттестация** проводится каждое полугодие с использованием оценочных материалов, разработанных для данной образовательной программы».

**Аттестация по итогам программы** – проводится по завершении программы, включает комплекс зачетных мероприятий с использованием оценочных материалов, разработанных для данной образовательной программы».

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** аналитическая справка, журнал посещаемости, соревнование.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** участие в соревнованиях, сдача контрольных нормативов.

**Формы подведения итогов реализации образовательной программы:** Контрольные тесты и упражнения проводятся всего учебного-тренировочного годового цикла 3-4 раза в год, соревнования разного уровня.

**Формы и способы фиксации результатов:** учёт достижений учащихся.

**Способы проверки усвоения учащимися программы:** повседневное систематическое наблюдение; участие в соревнованиях.

**Способы проверки ожидаемых результатов:** наблюдение; показательные выступления, открытые занятия; контрольные задания (срезы);

### 6.3 Планируемые результаты и способы фиксации и демонстрации результатов освоения программы учащимися

Планируемые результаты	Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов	Формы и способы фиксации результатов
1 год обучения		
Учащийся <b>1 года обучения</b> должен <b>Знать:</b> - правила техники безопасности на занятиях кикбоксингом; - историю становления кикбоксинга в России. <b>Уметь:</b> - правильно выполнять простейшие технические действия (стойки, перемещения, удары); -самостоятельно проводить зарядку <b>Обладать:</b> - элементарными навыками по личной гигиене; - навыками базовых двигательных действий в учебных занятиях.	Зачётные мероприятия по итогам года	Протокол аттестации, Аналитическая справка
2 год обучения		

<p>Учащийся <b>2 года обучения</b> должен:</p> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы правил соревнований по кикбоксингу;</li> <li>- спортивную терминологию;</li> <li>- основные приемы закаливания.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять упражнения специальной подготовки;</li> <li>- выполнять технические приемы: серии ударов руками и ногами. на месте и в передвижении;</li> <li>- формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и отбивами.</li> </ul> <p>Удары ногами в сочетании с ударами руками;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- работать в парах.</li> </ul> <p><b>Обладать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками ударов на месте;</li> <li>- из базовых стоек выполнением движений защиты и атаки;</li> <li>- навыками самостоятельно заниматься физическими упражнениями.</li> </ul>	<p>Победа в соревновании</p>	<p>Грамота, Диплом</p>
<p>3 год обучения</p>		
<p>Учащийся <b>3 года обучения</b> должен:</p> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы правил соревнований по кикбоксингу;</li> <li>- спортивную терминологию;</li> <li>- основные приемы закаливания.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять упражнения специальной подготовки;</li> <li>- выполнять технические приемы: удар коленом на месте и в передвижении;</li> <li>- формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями;</li> <li>- удары ногами в сочетании с ударами руками;</li> <li>- приемы защиты на месте и в движении;</li> <li>- проводить бои по заданию.</li> </ul> <p><b>Обладать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками ударов на месте;</li> <li>- из базовых стоек выполнением движений защиты и атаки;</li> <li>- 3 юношеским разрядом.</li> </ul>	<p>Победа в соревновании, выполнение норматива на разряд</p>	<p>Грамота, диплом, приказ о присвоении разряда.</p>

## 6.4 Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение реализации образовательной программы:

КАДРОВЫЕ РЕСУРСЫ			
ФИО педагога, должность	стаж	категория	Привлеченные кадры, партнеры
Донской Д.В.	15 лет	1	Федерация кикбоксинга Нижегородской области
МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА			



<b>Помещение</b> №, название кабинета/помещение	Площадь кабинета/ зала	база	адрес
<b>Спортивный зал</b>	44,8 кв.м	СП ДПК «Дельта» МБУ ДО ЦДТ	Ул. Рябцева, д.9
<b>Технические Средства</b>	Наименование/марка		количество
	ПК		1
	Музыкальный центр		1
<b>Спортивное</b>	Личное	Длинные спортивные	Личный комплект
<b>оборудование и инвентарь</b>	снаряжение обучающегося по программе	свободные трико штаны, прикрывающие щиколотку, без карманов, пуговиц и ремней; Футболка для семи и лайт контакта; Паховые и грудные щитки должны быть под одеждой; Футы, щитки, шлем, капа, бинты, боксёрские перчатки; Средства промывки полости рта по время поединка.	
	Инвентарь спортивного зала	Татами, Зеркала Мешки боксёрские; Лапы; Макивары ручные для отработки ударов ногами; Мед бол; Гантели; скакалки; Секундомер.	25м2 28 шт. 4шт. 2 пары 2 пары 1 шт. 1 пара по 15 шт. 1 шт.
<b>ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ</b>			
	Наименование	Количество/объём	
<b>Медиатека</b>	Видеоматериалы выступления на соревнованиях	31 гб	
<b>Интернет-ресурсы</b>	Наименование		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="http://festival.1septe mber.ru/">http://festival.1septe mber.ru/</a></li> <li>• <a href="http://revolution.allbest.ru/sport/">http://revolution.allbest.ru/sport/</a>.</li> <li>• <a href="http://bookscafe.net/read/golovihin_evgeniy-programma_po_kikboксингу">http://bookscafe.net/read/golovihin_evgeniy-programma_po_kikboксингу</a>.</li> <li>• <a href="http://bibliofond.ru">http://bibliofond.ru</a></li> </ul>		



## 7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

ТАБЛИЦА АНАЛИЗА ПРОХОЖДЕНИЕ ПРОГРАММЫ  
(по каждой группе объединения)

Объединение/год обучения/группа	Кол-во часов по программе	Кол-во выполненных часов	% прохождения

ТАБЛИЦА АНАЛИЗА ДВИЖЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
И СОХРАННОСТИ КОНТИНГЕНТА

группы	1.1.	1.2.	2.1.	2.2.	3.1.
На начало учебного года					
На конец полугодия					
Выбыли в течение полугодия					
Прибыли в течение полугодия					
Сохранность контингента в %)					

Таблица Результативности

название конкурса	участники (объединение, учащиеся, руководитель)	результат
международные		
всероссийские		
региональные (областные)		
муниципальные (городские)		
районные		

Анализ уровня воспитанности (на основании оценки уровня отношений)

Отношения к ценностям	Уровни отношений					
	Примитивно-поведенческий (1)		Эмоциональный (2)		Мотивированно-поведенческий (3)	
		цел		цел		цел
Отношение к человеку	Усвоение элементарных норм общежития, дисциплина и этикет	.	Эмоциональная сопричастность	.	Поведение, построенное на убеждении значимости смысла этой деятельности	.
Отношение к обществу	Отсутствие правонарушений и злостных нарушений		Умение проявлять интерес, умение переживать успех		Общественная активность и инициатива	
Отношение к труду	Выполнение трудовых обязанностей		Трудолюбие		Участие в общественно полезной деятельности	
Отношение к знаниям	Выполнение учебных обязанностей		Познавательный интерес		Самообразование, самосовершенствование	
Отношение к прекрасному	Умение замечать и различать прекрасное		Стремление к общению с прекрасным		Самостоятельное общение с прекрасным	
Отношение к себе	Умение защитить себя		Умение оценивать свои достоинства		Самореализация и самоанализ	

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ И ТАБЛИЦА ПЕРЕВОДА КРИТЕРИЕВ ОЦЕНКИ ПО ПРОГРАММЕ В УРОВЕНЬ

Таблица определения уровня освоения материала по программе

Критерий по программе	Отметка	Соответствие уровню
Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1 год обучения		
<b>Хорошо знает:</b> - правила техники безопасности на занятиях кикбоксингом; - историю становления кикбоксинга в России, интересуется этой информацией самостоятельно	<b>Знает:</b> - правила техники безопасности на занятиях кикбоксингом, но не всегда их при меняет; - историю становления кикбоксинга в России в пределах программы	<b>Не достаточно знает</b> правила техники безопасности на занятиях кикбоксингом, но не всегда их при меняет; - историю становления кикбоксинга в России в

<p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правильно выполнять простейшие технические действия (перемещения, уклоны, уходы, удары);- самостоятельно проводить зарядку</li> </ul> <p><b>В совершенстве Обладает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- элементарными навыками по личной гигиене;</li> <li>- навыками базовых двигательных действий в учебных занятиях.</li> </ul>	<p><b>Не всегда умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правильно выполнять простейшие технические действия (перемещения, уклоны, уходы, удары);- самостоятельно проводить зарядку</li> </ul> <p><b>Обладает не в совершенстве:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- элементарными навыками по личной гигиене;</li> <li>- навыками базовых двигательных действий в учебных занятиях.</li> </ul>	<p>пределах программы</p> <p><b>Не умеет</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>правильно выполнять простейшие технические действия (перемещения, уклоны, уходы, удары);- самостоятельно проводить зарядку</li> </ul> <p><b>Обладает не в достаточной степени</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- элементарными навыками по личной гигиене;</li> <li>- навыками базовых двигательных действий в учебных занятиях</li> </ul>
2 год обучения		
<p><b>Хорошо знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы правил соревнований по кикбоксингу;</li> <li>- спортивную терминологию;</li> <li>- основные приемы закаливания.</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять упражнения специальной подготовки;</li> <li>- выполнять технические приемы: удар коленом на месте и в передвижении;</li> <li>- формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями. Удары ногами в сочетании с ударами руками;</li> <li>- работать в парах.</li> </ul> <p><b>В совершенстве обладает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками ударов на месте;</li> <li>- из базовых стоек выполнением движений защиты и атаки;</li> <li>- навыками самостоятельно заниматься физическими упражнениями.</li> </ul>	<p><b>Знает</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-основы правил соревнований по кикбоксингу;</li> <li>- спортивную терминологию;</li> <li>- основные приемы закаливания.</li> </ul> <p><b>Не всегда умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять упражнения специальной подготовки;</li> <li>- выполнять технические приемы: удар коленом на месте и в передвижении;</li> <li>- формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями. Удары ногами в сочетании с ударами руками;</li> <li>- работать в парах.</li> </ul> <p><b>Обладает не в совершенстве:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками ударов на месте;</li> <li>- из базовых стоек выполнением движений защиты и атаки;</li> <li>- навыками самостоятельно заниматься физическими упражнениями.</li> </ul>	<p><b>Не достаточно знает</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-основы правил соревнований по кикбоксингу;</li> <li>- спортивную терминологию;</li> <li>- основные приемы закаливания.</li> </ul> <p><b>Не умеет</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять упражнения специальной подготовки;</li> <li>- выполнять технические приемы: удар коленом на месте и в передвижении;</li> <li>- формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями. Удары ногами в сочетании с ударами руками;</li> <li>- работать в парах.</li> </ul> <p><b>Обладает не в достаточной степени</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками ударов на месте;</li> <li>- из базовых стоек выполнением движений защиты и атаки;</li> <li>- навыками самостоятельно заниматься физическими упражнениями.</li> </ul>
3 год обучения		
<p><b>Хорошо знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы правил соревнований по кикбоксингу;</li> <li>- спортивную терминологию;</li> <li>- основные приемы закаливания.</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p>	<p><b>Знает</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-основы правил соревнований по кикбоксингу;</li> <li>- спортивную терминологию;</li> <li>- основные приемы закаливания.</li> </ul> <p><b>Не всегда умеет:</b></p>	<p><b>Не достаточно знает</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы правил соревнований по кикбоксингу;</li> <li>- спортивную терминологию;</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять упражнения специальной подготовки;</li> <li>- выполнять технические приемы: удар коленом на месте и в передвижении;</li> <li>- формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями;</li> <li>- удары ногами в сочетании с ударами руками;</li> <li>- приемы защиты на месте и в движении;</li> <li>- проводить бои по заданию.</li> </ul> <p><b>В совершенстве обладает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками ударов на месте;</li> <li>- из базовых стоек выполнением движений защиты и атаки;</li> <li>- выполняет нормативы 3 юношеского разряда</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять упражнения специальной подготовки;</li> <li>- выполнять технические приемы: удар коленом на месте и в передвижении;</li> <li>- формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями;</li> <li>- удары ногами в сочетании с ударами руками;</li> <li>- приемы защиты на месте и в движении;</li> <li>- проводить бои по заданию.</li> </ul> <p><b>Обладает не в совершенстве:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками ударов на месте;</li> <li>- из базовых стоек выполнением движений защиты и атаки;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основные приемы закаливания.</li> </ul> <p><b>Не умеет</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>выполнять упражнения специальной подготовки;</li> <li>- выполнять технические приемы: удар коленом на месте и в передвижении;</li> <li>- формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями;</li> <li>- удары ногами в сочетании с ударами руками;</li> <li>- приемы защиты на месте и в движении;</li> <li>- проводить бои по заданию</li> </ul> <p><b>Обладает не в достаточной степени</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками ударов на месте;</li> <li>- из базовых стоек выполнением движений защиты и атаки;</li> </ul>
--	---	--

### Контрольные нормативы по ОФП для групп начальной подготовки

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса (36 – 48 кг)	Средние веса (50 – 64 кг)	Тяжелые веса (66 – 80 кг)
Бег 30 м\с	5,3	5,2	5,4
Бег 100м\с	16,0	15,4	15,8
Бег 3000м\с	14,55	14,33	15,17
Прыжок в длину с места \с	183	190	195
Подтягивание на перекладине \кол – во раз	8	10	6
Отжимание в упоре лежа\ раз	40	43	35
Поднос ног к перекладине \раз	8	10	6
Толчок ядра 4 кг\м	5,89	7,10	8,23
- сильнейшей рукой	4,76	5,61	6,73
- слабейшей рукой			
Жим штанги лежа \ кг	М- 18%	М – 9%	М – 11%
М – собственный вес			

### Приемные нормативы для зачисления на учебно – тренировочный этап

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса (36 – 48 кг)	Средние веса (50 – 64 кг)	Тяжелые веса (66 – 80 кг)
Бег 30 м\с	5,0	4,9	5,1
Бег 100м\с	15,8	15,2	15,6
Бег 3000м\с	14,29	14,10	14,39
Прыжок в длину с места \с	188	197	205
Подтягивание на перекладине \кол – во раз	10	12	8
Отжимание в упоре лежа\ раз	45	48	40

Поднос ног к перекладине \раз	10	12	8
Толчок ядра 4 кг\м	6,57	7,85	8,96
- сильнейшей рукой	5,0	6,31	7,42
- слабой рукой			
Жим штанги лежа \ кг	М – 13%	М – 5%	М – 10%
М – собственный вес			
СФП			
Количество ударов по мешку за 8 сек	28	30	26
Количество ударов по мешку за 3 мин	284	292	244

## ИТОГОВЫЙ МОНИТОРИНГ КАЧЕСТВА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

объединение \_\_\_\_\_

группа \_\_\_\_\_

№ п/п	Группа/ обучающийся	уровень: <i>1 низкий, 2 средний, 3 высокий,</i>		
		Результаты обучения	Результаты развития	Достижения
1.		1 _____%	1 _____%	1 _____%
		2 _____%	2 _____%	2 _____%
		3 _____%	3 _____%	3 _____%
15.		1 _____%	1 _____%	1 _____%
		2 _____%	2 _____%	2 _____%
		3 _____%	3 _____%	3 _____%
Среднестатистический показатель в группе по каждому из трёх разделов: (сумму «1» делим на количество учеников, затем сумму всех «2», затем «3»)		% каждого из уровней по разделу «Обучение» 1 _____% 2 _____% 3 _____%	% каждого из уровней по разделу «Развитие» 1 _____% 2 _____% 3 _____%	% каждого из уровней по разделу «Достижение» 1 _____% 2 _____% 3 _____%
*Так заполняем для каждой группы, затем считаем средний процент каждого уровня по всему объединению: Сумму «1» делим на количество групп, затем сумму «2», «3»				
<b>Средний % по объединению сдаёт руководитель структурного подразделения</b>				
Среднестатистический показатель в объединении по каждому из трёх разделов: сумма % по каждому из уровней разделить на количество групп		1 _____% 2 _____% 3 _____%	1 _____% 2 _____% 3 _____%	1 _____% 2 _____% 3 _____%

### Вопросы аттестации учащихся

#### Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России.

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Принципы физической подготовки кикбоксера. Международные связи спортсменов. Успехи российских спортсменов на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу.

#### История развития кикбоксинга.

История зарождения кикбоксинг, бокса и кикбоксинга в мире, России. Президент федерации кикбоксинга СССР Чистов А.В. и его деятельность. Первые соревнования

кикбоксёров в России. Международные соревнования кикбоксёров с участием Российских спортсменов.

### **Краткие сведения о строении и функциях организма.**

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.

### **Гигиенические знания и навыки.**

Гигиена – отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

### **Врачебный контроль, самоконтроль.**

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

### **Психологическая, волевая подготовка кикбоксёра. Морально-волевой облик спортсмена.**

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий кикбоксингом: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена – кикбоксёра. Спортивная честь. Культура и интересы кикбоксёра.

### **Правила соревнований.**

Форма кикбоксера. Продолжительность боя. Команды рефери на ринге. Жесты рефери на татами. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация.

### **Оборудование и инвентарь.**

Зал кикбоксинга. Татами, Ринг. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

### **Общая физическая подготовка**



Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание, обучение плаванию, игры на воде. Основное направление развитие общей гибкости и ловкости.

### **1. Специальная физическая подготовка**

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

*Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)*

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

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

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

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

*Стойка кикбоксера.*

*Фронтальная стойка.*

*Боевая стойка.*

*Прямые удары руками с вышагиванием из боевой стойки.*

*Удары ногами фронт кики, лоу кики.*

*Защиты от ударов руками*

*Глухая защита*

*Подставки, отбивы, уклоны, уходы.*

*Защиты от ударов ногами:*

*Отбивы, подставки, блокировки.*

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

*Боевые дистанции:* изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию, ближнюю дистанцию

*Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.*

*Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар коленом, прямой удар ногой.*

*Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам.*

*Движение вперед. Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.*

*Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера.*

*Обучение ударам ног: удар коленом, удар голенью вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад.*

*Обучение бою с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.*

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

**Формы организации занятий:** учебное занятие, тренировочное занятие, соревнование, контрольное занятие.

В обучении и тренировке применяют следующие группы методов:

**Словесные методы:** рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение. По мере роста уровня подготовленности занимающихся все чаще применяются специальные термины, характерные для кикбоксинга.

**Наглядные методы** это, прежде всего, демонстрация, показ. Показ может осуществлять сам тренер или ассистент. К этой группе методов относятся кино-, фото-, видеоматериалы и др.

**Практические** (упражнения, задания, спортивные игры). Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности ребёнка и тренера.

**Методы диагностики:** педагогическое наблюдение, естественный эксперимент.

**Методы воспитания:** пример педагога, убеждение, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру, приучение, поощрение и наказание, внушение, упражнение, перспектива, доверие, организация успеха, самовоспитание.

**Методы социального воспитания:** мотивирования и приобщения к действию, репродуцирования, закрепления и обогащения, содействия и сотворчества.

**Методы социально-педагогического воздействия:** на сознание, на чувства, на поведение.

**Методы организации социально-педагогического взаимодействия:** целеполагание, ценностного ориентирования, организации деятельности, общения, оценки, самореализации.

**Психологические:** практические занятия с элементами тренинга. Диагностика возможностей и способностей учащихся осуществляется на всём протяжении обучения по программе.

**Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся занятия:** групповой, коллективно-групповой (выполнение заданий малыми группами), в парах.

**Приёмы в организации учебно-воспитательного процесса** (конкретное проявление определенного метода на практике): упражнения, решение проблемных ситуаций, устное изложение, беседа, показ видеоматериалов, иллюстраций, показ (исполнение) педагогом, наблюдение, работа по образцу, тренировочные упражнения.

**Методы практических упражнений** программы «Кикбоксинг» условно

подразделяют на 2 группы:

1. Методы, направленные на освоение спортивной техники.
2. Методы, направленные на развитие двигательных способностей.

Для обучения чаще применяется 1 группа, т.е. освоение спортивной техники.

При освоении спортивной техники широко применяют разучивание движения в целом и по частям. При этом широко используют подводящие упражнения.

С целью обучения технике кикбоксинга можно применять следующие методические приемы:

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, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств, подразделяются: на непрерывный (характеризуется однократным непрерывным выполнением тренировочной работы) и интервальный (предусматривает выполнение упражнений с регламентированными паузами отдыха).

При использовании обоих методов упражнения могут выполняться как в равномерном, так и в переменном темпе.

При обучении и тренировке широко также применяются игровой и соревновательный методы.

**Игровой метод** предусматривает выполнение действий, определенных правилами игры и в специфических условиях игры. Игровой метод позволяет обеспечить высокую эмоциональность занятия и требует от играющего решения самых различных задач в постоянно изменяющихся ситуациях. Эти особенности игры способствуют развитию смелости, инициативности, ловкости, сообразительности, скорости реагирования, мышления и т.д.

В практике кикбоксинга широко применяются самые различные спортивные игры. Применяются также подвижные игры с самым различным сюжетом, зависящим от задач подготовки.

**Соревновательный метод** предусматривает специально создаваемые соревновательные условия как способ придания тренировочному процессу

определенной направленности. Соревнование позволяет существенно изменить требования к спортсмену и добиться таких сдвигов, которых нельзя добиться в обычной тренировке. Эти сдвиги в более значительной степени стимулируют адаптационные возможности и являются одним из инструментов совершенствования интегральной подготовленности.

Соревнования организуют с целью стимуляции качества выполнения какого-либо упражнения или мобилизации на предельные усилия. Например, кто большее количество раз подтянется на перекладине или кто больше нанесет ударов ногой по снаряду за определенное время. Помимо этого применяется такая форма соревновательного метода, как организация спаррингов, показательных поединков. Например, спарринги для стимуляции их значимости могут проводиться в присутствии большого количества зрителей. Подготовку рекомендуется строить так, чтобы была возможность провести спарринги, контрольные, подводящие, отборочные старты с целью более полной адаптации к специфическим условиям соревновательной деятельности. Наличие этого во многом определяет полноценность подготовки.

Применяя соревновательный метод, можно усложнять или облегчать условия по сравнению с теми, которые характерны для официальных соревнований.

Примеры усложнения условий: «неудобный противник»; противник большого веса: применение утяжеленного защитного снаряжения; смена партнеров в ходе спарринга на более свежих отдохнувших.

Примеры облегчения условий: партнеры более легкого веса в спарринге; укороченный раунд и т.д. К средствам обучения и тренировки кикбоксера – упражнениям – относят упражнения специальные, специально-подготовительные и общеподготовительные.

**Специальные упражнения** – это условные и вольные бои, спарринги и соревнования, а также упражнения по совершенствованию техники и тактики кикбоксинга при работе с партнером.

**Специально-подготовительные упражнения** – движения, сходные по характеру нервно-мышечных усилий и ряду других признаков с ударами, защитами, подсечками, являющимися специфическими для кикбоксинга. Это бой с тенью, работа на снарядах, работа с отягощениями, имитирующая удары, передвижения и т.д.

**Общеразвивающие упражнения** – оказывают разностороннее воздействие на организм спортсмена: бег, плавание, гимнастика, спортивные игры, лыжный спорт и др.

Данная классификация помогает решать задачу планирования, учета, контроля проделываемой работы.

1.1.2 Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебную группу. Допустимое превышение

указанного возраста не более чем на 2 года.

1.1.3 Установленная недельная учебно – тренировочная нагрузка является максимальной.

1.1.4 Количество установленных в отделении групп является минимальным.

1.1.5 На период учебно – тренировочных сборов, летнего оздоровительно – спортивного лагеря, наполняемость учебных групп и режим учебно – тренировочной работы  
1.1.6 В зависимости от уровня спортивной подготовленности учащихся разрешается сокращение недельной нагрузки не более чем на 25 %.

### **Постановка педагогической задачи**

На основе анализа состояния физической подготовленности группы следует определить, какое именно физическое качество и до какого уровня необходимо развивать.

**Гибкость** – развитие подвижности в суставах для выполнения технических действий в соответствии с морфологическими особенностями.

**Быстрота** – развитие быстроты двигательных реакций и частоты движений, адаптация нервно-мышечного аппарата, развитие межмышечной координации.

**Ловкость** – интенсивное развитие двигательного, зрительного, слухового, тактильного и других анализаторов.

**Сила** – развитие максимальной, взрывной и скоростной силы без отягощений.

**Выносливость** – развитие общей выносливости.

Для качественного обучения характерна опора на **дидактические принципы**:

**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: тренером, 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. В освоении должна быть система, иначе процесс приобретает

хаотичность, теряется его целостность. Бессистемность знаний, умений и навыков – одна из причин отсутствия высоких спортивных достижений в дальнейшем. В целях обеспечения последовательности и систематичности обучения очень удобно пользоваться вариантами классификации техники, тактики и др.

**Принцип доступности и индивидуализации.** Он заключается в учете возрастных, половых и других различий, как групповых, так и в индивидуальных. Соответственно уровню подготовленности должны даваться нагрузка в занятии, материал, методы обучения. При слишком высоких требованиях к занимающимся у них может появиться неуверенность, отсутствие желания продолжать занятия и др. Необходимо как можно раньше суметь увидеть индивидуальность занимающегося.

### **Основные средства и методы тренировки**

Главное средство в занятиях с младшими подростками - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальная способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества. Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма.

Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

Необходимо уделять большое внимание акробатике направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата.

Обучение технике кикбоксинга на 1 этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: боевые стойки, передвижения, прямые одиночные удары и защиты от них.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий); методы упражнений - игровой и соревновательный.

При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Юным спортсменам необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить, прыгнуть через препятствие.

Практическое занятие составляют большую часть программы и состоит из 3 частей: подготовительной (ходьба, бег, ОРУ); основной (упражнения из раздела кикбоксинг); заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов, домашнее задание).

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

**Практические занятия** проводятся в доступной форме и наиболее действенными методами, с учётом индивидуального подхода к подростку и разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

**Спортивная тренировка** юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение, в первые годы занятий, высокого спортивного результата. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебного контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию



регулярных тренировочных занятий и соревнований. Юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Основными принципами, лежащими в основе правильно построенного тренировочного процесса и выражающими его закономерности, являются:

**направленность на максимально возможные достижения,**

углубленная специализация и индивидуализация (для спорта характерна направленность на высшие достижения, которая и может быть реализована лишь на основе углубленной специализации и индивидуализации подготовки спортсмена):

**единство общей и специальной подготовки спортсмена** (значительный прогресс, может быть, достигнут лишь на основе всестороннего и гармоничного развития как физических, так и духовных способностей);

**непрерывность тренировочного процесса** (предполагает регулярные, круглогодичные, многолетние занятия, при которых воздействия нагрузок наслаиваются друг на друга, закрепляясь и углубляясь, и при этом обеспечивают общую тенденцию восстановления и повышения работоспособности);

**единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;**

**волнообразность динамики нагрузок** (в определенных пропорциях должны чередоваться периоды снижения и возрастания нагрузок: в микро- и мезоциклах и т.д.);

**цикличность тренировочного процесса** (означает повторяемость стадий подготовки: микро-мезо-макроциклов);

**единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена** (готовиться нужно к работе, которую придется выполнять в соревнованиях: по характеру двигательной активности, особенностям проявления возможностей, необходимо нарабатывать ту схему действий и с такими ее характеристиками, которые необходимы для победы);

**возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности** (данный принцип раскрывает необходимость соответствия динамики возрастного развития и тех нагрузок, по величине, содержанию и т.д., которые являются адекватными и ведут к наивысшим достижениям).

Степень реализации этих принципов определяет успех подготовки в целом, а данные теории и практики кикбоксинга, теории и практики других видов спорта помогают конкретизировать эти закономерности, определить показатели, опираясь на которые, можно наиболее полно раскрыть возможности спортсмена.

Соответственно, усилия специалиста в области кикбоксинга во многом направляются на сбор, анализ, апробацию данных теории и практики, позволяющих описать принципы тренировочного процесса в цифрах, характеризующих их (принципов) конкретные проявления (нагрузка по объему и направленности, ее распределение по этапам и периодам подготовки, количество соревнований. Такую же работу по учету, анализу и коррекции показателей хода учебно-тренировочного процесса необходимо в доступных размерах проводить и тренеру, и спортсмену.

## **ПРАВИЛА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ КИКБОКСИНГА**

### **Техника безопасности:**

К занятиям в спортивную секцию допускаются: мальчики и девочки в возрасте от 9 лет и старше, имеющие справку от врача с указанием основной группы здоровья и допуск к занятиям в группы ОФП кикбоксинга, сдавшие тренеру заявление соответствующего образца от родителей, выполняющие внутренний устав учреждения на базе которого проводятся занятия.

### **Нормы поведения:**

Занимающиеся в секции кикбоксинга должны соблюдать следующие нормы поведения:

- приходить в помещение для занятий за 10-15 минут до начала занятий в секции, со сменной обувью;
- вход в спортивный зал возможен только при наличии педагога спортивной секции;
- не разрешается посещать занятия при физических недомоганиях, переутомлениях, травмах и различных заболеваниях;
- в случаи травм и физических заболеваниях заблаговременно предупредить педагога о причине невозможности посещения секции;
- занимающиеся должны заниматься в чистой, опрятной спортивной одежде, позволяющей свободно выполнять различные двигательные действия.

При проведении занятий:

- занимающиеся должны знать правила пожарной безопасности;
- занимающиеся должны выполнять все требования и команды педагога;
- занимающимся запрещается выполнять различные физические и технические действия без указания на это педагога;
- без разрешения педагога занимающиеся не имеют право самостоятельно выходить из спортивного зал;
- занимающиеся должны уважать своих товарищей по секции и умышленно не причинять им моральных и физических травм;

- занимающиеся при выполнении парных физических и технических действий должны быть внимательным к своему товарищу, а также к самому себе с целью избегания физических травм, а при угрозе возникновения таких травм, своевременно сообщить об этом своему товарищу или педагогу;
- при отработке парных технических действий с элементами спортивных единоборств у занимающихся должна быть личная защитная экипировка.

При возникновении чрезвычайной ситуации

- занимающиеся должны выполнять все указания педагога, а при невозможности получения таких указаний следовать указаниям старшего группы или другого ответственного лица;
- при невозможности получения указаний от ответственных лиц, каждый занимающийся должен самостоятельно или с группой лиц принять все возможные меры и усилия с целью сохранения своей жизни и здоровья.

По окончанию занятий:

- занимающиеся должны переодеться, аккуратно сложить и убрать свою спортивную одежду в отдельный пакет от спортивной обуви и не забыть забрать все свое имущество.

Занимающийся будет отчислен из группы в случаи не соблюдения тех пунктов данной инструкции, которые регулируют его поведения в данном учреждении и на занятиях в спортивной секции.

### **Спортивная дисциплина**

К спортивной дисциплине относится воспитание нравственных, волевых и тех психических качеств, которые адекватны специфике спортивной игры и содействуют формированию личности спортсменов и высокой надежности соревновательной деятельности.

Перед тренировкой следует переодеться в форму. Необходимо следить, чтобы все элементы формы хорошо и удобно сидели на теле, иначе они будут мешать и отвлекать занимающегося во время тренировки. Важное требование по форме – ЧИСТОТА и ОПРЯТНОСТЬ. Всё лишнее с себя следует снять (часы, цепочки, кольца и т.д.)

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **Общая физическая подготовка**

Кикбоксинг - скоростно-силовой вид спорта, следовательно, спортсменам необходим высокий уровень развития скоростно-силовых качеств. Оттого, какими средствами и методами и насколько своевременно будут развиваться эти качества, зависит и овладение рациональной и эффективной техникой выполнения приемов.

Общая физическая подготовка включает в себя строевые, порядковые упражнения (строевые приемы; построения и перестроения; передвижения;

размыкания и смыкания) и общеподготовительные упражнения (координационные; кондиционные (развивающие); оздоровительно-восстановительные), осуществляются средствами других видов спорта.

### **Строевые и порядковые упражнения:**

- общие понятия о строевых упражнениях и командах;
- действия в строю, на месте и в движении:
- построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя,
- перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

**Ходьба:** обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутри, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках; приставным шагом в одну и другую сторону.

**Бег:** на короткие дистанции (30, 60 м) из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции (от 400 до 5000 м); по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий; по песку, воде, змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления.

**Прыжки:** в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня.

**Метания:** теннисного мяча, набивного мяча, камня; вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

### **Упражнения без предметов:**

а) *упражнения для рук и плечевого пояса* - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену); упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола;

б) *упражнения для туловища* - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; поднимание туловища лежа на животе с

различными положениями и движениями руками и ногами; поднятие туловища лежа на спине, поднятие ног и рук поочередно и одновременно; поднятие и медленное опускание прямых ног; поднятие туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами;

в) *упражнения для ног* - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднятие на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах; упражнения для развития гибкости и на расслабление;

г) *упражнения на расслабление* - из наклона туловища вперед приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из наклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке - свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверх - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись;

д) *дыхательные упражнения* - *синхронное* чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево - вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение.

#### **Упражнения с предметами:**

а) *со скакалкой* - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; и др.;

в) *упражнения с набивным мячом* (вес мяча 1-5 кг) - сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, ); броски (в прыжке); эстафеты и

игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад);

г) *упражнения с гантелями (вес до 1 кг)* - поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами); «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями - броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку;

д) *упражнения с гирями* для учебно-тренировочных групп 3-го года обучения и старше (15-16 лет) - поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола, из виса, выжимание гири от груди двумя и одной руками; то же из-за головы; вращение гири на весу в наклоне; вырывание гири вверх двумя руками, сгибая и не сгибая руки; то же одной рукой (из виса, с пола); вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной рукой; одновременное и поочередное поднимание двух гирь на грудь; повороты и наклоны с гирей в руках; приседания с гирей в руках, на груди, на плече, за головой, за спиной, в выпрямленных руках.

**Подвижные игры и эстафеты:** с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением

равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

**Спортивные игры:** баскетбол, гандбол, регби, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры, игры по упрощенным правилам.

## **ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Имитационные упражнения:** имитация различных технических действий и приемов без партнера; имитация различных действий и приемов с мешком; имитация различных ударных действий с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями, с сопротивлением;

выполнение различных технических действий и приемов с партнером, имитирующим различные действия и перемещения и т.д.

**Упражнения с партнером:** выполнение различных технических действий по макеваре с партнером; выполнение заранее оговоренных атакующих или контратакующих комбинаций с партнером; спарринг по заданию с партнером и т.д.

## **СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ИГРОВЫЕ КОМПЛЕКСЫ**

### **Игры в касания**

Сюжет игры, ее смысл - кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Если рассматривать использование игр применительно к тхэквондо (ИТФ), то это означает прежде всего заставить играющего не только быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны в манере, характерной для тхэквондо (ИТФ), но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Известно, что существует несколько основных зон для соприкосновения частей тела соперников. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того чтобы максимально приблизиться к поединку, необходимо коснуться строго определенных точек (частей тела), защита которых вызывает определенную реакцию у занимающихся - принятие позы и выбор способа действий. По мере накопления юным спортсменом опыта достижения цели, даже случайно, однажды сблوكировав одну из рук соперника сам приходит к понятию «блокирования». Последнее является одним из видов действия, довольно часто встречающегося в тхэквондо (ИТФ).

Игры в касания систематически и постепенно подводят занимающихся выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору своей стойки. Обычно новички отдаляют ту часть тела, которой должен коснуться партнер и сосредотачивают внимание на определенных движениях, а также частях тела соперника. Необходимость защищаться от касания и головы заставляет играющих выпрямиться, прогнуться. Задание коснуться живота вызывает реакцию наклониться; коснуться левого плеча – повернуться влево, приняв правую стойку. На данных примерах становится понятным, что игровые комплексы составляются по принципу: убрать ту часть тела, которой угрожает касание, заставить в серии игр принимать нужную позу, действовать в определенной манере.

В период ознакомления игры проводятся по всей площади зала. По мере их освоения пространство (круги, квадраты, за пределы которых выходить запрещается) ограничивается.

Более подготовленный партнер касается обусловленного места одной рукой, получивший фору - любой рукой. Более подготовленный партнер касается обусловленного места любой рукой; партнер, получивший фору - любой рукой любого из двух мест касания.

Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнения повышенной трудности (чтобы не возникло равнодушия к проигрышу).

Предлагаемые опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Следует не забывать, что они могут успешно проводиться в залах без мягких покрытий, открытых площадках и т.п. при условии запрета падений, поворотов, приемов с падением.

### **Игры в теснения.**

Умелое использование игр в касания с постепенным переходом к элементам теснения соперника учит спортсменов пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать их слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение - это уже соревнование, противоборство. Итак, игры с заданием теснить соперника - являются базовой подготовкой к овладению элементами тхэквондо (ИТФ).

Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно, чтобы преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

**Игры за сохранение равновесия** в разных исходных положениях: положении руки за спину стоя на одной ноге - толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной - толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах толчками руками добиться потери равновесия соперника.

**Игры за овладение обусловленным предметом** (мячом, палкой, булавой, манекеном и т.п.) для формирования навыков маневрирования сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств. **Игры с прорывом через строй, из круга** для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.

## **ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств:

- а) психологические;
- б) педагогические;
- в) гигиенические;
- г) медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают построение одного тренировочного занятия,



способствующего стимуляции восстановительных процессов.

Специальные психологические воздействия – обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляет тренер или психолог.

Гигиенические средства – требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств – рациональное питание, витаминизация.

Физические средства восстановления: ручной, инструментальный массаж, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, физиотерапевтические воздействия и т. д.

Восстановительные мероприятия проводятся в целях профилактики.. В случае резкого снижения работоспособности могут проводиться по необходимости.

### **МОТИВАЦИОННЫЙ ЭТАП (установка на деятельность)**

Тренер – преподаватель формирует у занимающихся мотив достижения успеха. Ситуация успеха, связанная с мотивационной сферой, на данном этапе определяется в основном психологическими аспектами индивидуальности ребенка. Сумев создать устойчивую внутреннюю мотивацию к спортивной деятельности, тренер приобретёт надёжного союзника в лице воспитанника.

Для правополушарных занимающихся необходимо делать упор на социальную значимость того или иного вида деятельности, так как у них высоко выражена потребность в самореализации.

Мотивы, побуждающие изучать технику, тактику и особенности кикбоксинга, связаны со становлением личности, со стремлением к самопознанию, с желанием разобраться во взаимоотношениях людей, осознать свое положение в мире. Для них характерна ориентация на высокую оценку и похвалу. Большой интерес у правополушарных спортсменов вызывает эстетическая сторона кикбоксинга. Не недостаток теоретических знаний им компенсирует просмотр видеозаписей лучших соревновательных поединков.

Для формирования мотивации к учебной и познавательной деятельности у левополушарных занимающихся необходимо делать упор на познавательные мотивы. Их привлекает сам процесс усвоения знаний. Им свойственна высокая потребность в постоянной умственной деятельности.

Социальным мотивом является возможность продолжения образования. Занятия кикбоксингом должны рассматриваться как средство для развития мышления. У них выражена потребность в самосовершенствовании интеллектуальных и волевых качеств. Им необходимы детальные теоретические знания в разных спортивных сферах, которые создадут основу

для изучения техники, тактики, гигиены питания, поведения в спортивном зале и т. д.

### **Особенности сенсорного восприятия.**

Доказано, что познавательная активность, возникающая в левом полушарии, запускает движения глаз в правую сторону (и наоборот). Поэтому можно предположить, что те, кто отводят глаза влево в процессе мышления, являются правополушарными, а вправо – левополушарными. Следовательно, для правополушарных учащихся наиболее значимой является левая полусфера, а для левополушарных – правая полусфера.

Часто занимающиеся во время общения с тренером – преподавателем начинают смотреть в сторону или «закатывать глаза к потолку». Эта реакция не случайна и является важным сигналом для обучающегося. Отвёл глаза в сторону во время показа или объяснения – нет интереса к тренеру и его информации.

Большинство тренеров используя методы педагогики, пытаются привлечь внимание спортсмена ускорением темпа и громкости речи. Обучаемый же в этот момент перерабатывает ту информацию, которую не успел переработать.

В данное время он не воспринимает речь педагога. Более того, ускорение речи преподавателем может восприниматься учеником как своеобразная агрессия по отношению к нему. Возникает раздражение и защитная реакция. Если во время разговора глаза ученика уходят в сторону, сделайте паузу. Дайте ему возможность усвоить полученную информацию. Для наиболее эффективного восприятия информации, для правополушарных, при объяснении тренировочных заданий занимающихся необходимо установить полукругом. Вне этих условий потеря информации может составлять до 30 %.

Для левополушарных спортсменов наиболее подходит традиционный подход: построение в шеренгу, выполнение строевых упражнений и других классических приёмов для выработки внимательности.

## **ОПЕРАЦИОННЫЙ ЭТАП**

### **(обеспечение деятельности)**

Задача тренера – преподавателя на этом этапе – дать учащемуся такое задание, которое учитывало бы его психофизиологические особенности и доставляло бы ему удовольствие в ходе выполнения упражнений.

Обычно тренера предпочитают абстрактный, линейный стиль изложения информации, неоднократное повторение учебного материала, что развивает навыки левого полушария. Общепринятые методики строятся по этому же принципу: информация в них преподносится логично, последовательно и в абстрактной форме. Спортсменов ставят перед необходимостью самостоятельно связывать информационное теоретическое обобщение опыта с реальностью двигательных действий. Обычно документация в спортивных

школах определяется ведением журнала, где кратко описывается содержание занятия.

Ведущие тренера и специалисты разрабатывают перспективные и текущие учебные планы, где обычно не указывают более одного стиля обучения. Поэтому именно на тренера – преподавателя ложится ответственность за изменение и дополнение плана.

Если способы преподавания тренера не совпадают с психофизиологическими возможностями учащихся, то возникает внутренний конфликт: способ изложения информации не совпадает с типом восприятия этой информации занимающимся. Дети с доминированием правого полушария плохо контролируют правильность своих движений.

Виды деятельности, требующие постоянного самоконтроля, выполняются ими плохо. При выполнении движений могут возникать проблемы в технике базовых движений. Возможны смысловые пропуски, особенно, если правополушарный ученик еще и импульсивен. Дети с доминированием левого полушария контролируют свои движения. Но если их попросить пояснить особенности техники или подвести итоги, они встретятся с определенными трудностями. Левополушарным ученикам требуется помощь в развитии быстроты запоминания техники. Однако точность выполнения упражнений у них обычно выше, чем у правополушарных спортсменов. Тем не менее, левополушарные ученики обычно медленнее выполняют задания тренера. На операционном этапе у некоторых детей наступает критический период: с одной стороны, необходимо выполнить работу, а с другой – не хватает условий для реализации задачи. Именно на этом этапе неоценима организованная тренером ситуация, которая помогает ребенку включиться в работу, стимулирует его деятельность. Конкретные обстоятельства обуславливают использование тех или иных приемов. Современные педагогические методики в основном ориентированы на левополушарное восприятие.

Таким образом, правополушарные учащиеся оказываются в невыгодном положении, так как нуждаются в относительно законченном объяснении, об неизменности целостности движения при изменении его частей, музыкальном фоне на тренировке, творческих заданиях, контексте.

Тренер – преподаватель может видоизменять задания таким образом, чтобы адаптировать их ко всем занимающимся, как лево – так и правополушарным. В этом случае быстро растут положительные результаты, которые выражаются в освоении техники движений, осмыслении тактических процессов.

Анализируя деятельность занимающихся, можно отметить, что правополушарные люди обладают прекрасной пространственной ориентацией, чувством тела, высокой координацией движений. Успешны в тех видах спорта где необходима интуиция, экстравертированность, невербальное общение.

Левополушарные дети обладают чувством времени, вначале спортивной карьеры не координированы, могут длительно осуществлять монотонную мышечную работу. Им следует выбирать виды спорта, где спортивный результат зависит в основном от их физиологических и анатомических возможностей и работоспособности.

Тренеру – преподавателю при выборе методов и приемов в процессе обучения необходимо учитывать особенности мыслительных процессов занимающихся с разным типом функциональной асимметрии полушарий.

Например, соотношение между активностью правого и левого полушария различно при восприятии тактики и техники. При освоении технических действий больше активизируется левое полушарие, а при тактических – правое.

Левополушарные оценивают и запоминают технику движений, через дискретный подход, от части к целому. Правополушарные обучаются от целого к части, что объясняет их неуспехи в обучении изучению движений левополушарными методами. (традиционные методики изучения восточных единоборств предусматривают поэтапное освоение движений, деля их на части) Дифференцируя особенности эффективных обучающих стилей, тренера должны учитывать различие между пониманием техники и тактики занимающимися с разным типом межполушарной организации.

Так, правополушарные более успешны в изучении тактики, благодаря ее пространственной природе. Техника движений требует логики, последовательного мышления, что является преимуществом левополушарных спортсменов.

Вот пример из области практических занятий. Спортсменам предлагается задача, в которой необходимо применить полученные навыки в соревновательном упражнении «бой с тенью». Пространственное мышление – привилегия правого полушария.

Правополушарные решают ее пространственным методом: мысленно представляют соперника и его действия. Их движения реальны, двигательная активность очень высокая.

Левополушарные учащиеся решают пространственную задачу другим методом. Они выполняют технические действия, не выстраивая из них различных комбинаций. Движения левополушарных спортсменов отличаются не высокой двигательной активностью, ввиду отсутствия интереса к данному виду деятельности.

Правополушарные спортсмены часто находятся на тренировке в состоянии постоянного стресса, так как тренер требует от них выполнения работы с внеконтекстным материалом. Эти же спортсмены достигают успеха на тренировках, где те же тренировочные задачи подаются в контексте (практическое использование в бытовой ситуации, сравнение с яркими образами).

Левополушарные учащиеся редко имеют большие проблемы на тренировках, так как многое происходит вне контекста.

В образовательном процессе системы кикбоксинга легко обучаться детям с низкой функциональной асимметрией полушарий (равнополушарным).

## 9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Литература для педагога:

1. Берулава Г.А. Стили индивидуальности. – М.: МАГО, 2012.
2. Галкин П.Ю. Направленность методики тренировки боксеров на развитие готовности к выбору тактики боя: Автореферат – Челябинск, 2012.
3. Галкин П.Ю. Технично – тактическая характеристика боксеров высокой квалификации // Проблемы оптимизации учебно-воспитательного процесса в ИФК:
4. Материалы сообщ. Науч.- метод. Конф. 25 лет ЧГИФК – Челябинск, 2011.
5. Галкин П.Ю., Романов Ю.Н. Тактика ведения боя в боксе // Спорт и личность: Материалы межд .науч.- прак.конф. - Челябинск, 2010.
6. Галочкин Г.П., Ефремов А.К., Санников В.А. Тактическая подготовка спортсменов в единоборствах: Учеб. пособ. – Воронеж, 2012.
7. Головихин Е.В Программа по кикбоксингу //Ульяновск, 2011.
8. Головихин Е.В. Степанов С.В. Учебно-методическое пособие «Особенности организации учебно-образовательного процесса и построения тренировок со спортсменами высокого класса в полноконтактных видах кикбоксинга». Ульяновск, 2010.
9. Джероян Г.О., Худадов Н.А. Тактическая подготовка боксера // Бокс: – М., 2011.
- 10.Еганов В.А. Тест выявления индивидуальных особенностей кикбоксера /Методические рекомендации для спортсменов и тренеров по кикбоксингу. – Челябинск. 2010.

### Рекомендуемая литература для детей и родителей

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. - М.ФиС. 2010,с.207.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. -М.: ФиС, 2012, с. 208.
3. Бережная Е.К. О роли зрительной обратной связи в точных движениях. АН СССР «Управление движениями». - Л.: Наука, 2012, с. 71.
4. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. – М.: ФиС, 1998.
5. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983.
6. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1990.
7. Готовцев П.И., Дубровский В.И Самоконтроль при занятиях физической культурой. – М.: ФиС, 1984.
8. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. – М.: ФиС, 1991.

### Интернет-ресурсы

- <http://festival.1september.ru/>
- <http://revolution.allbest.ru/sport/>.
- [http://booksafe.net/read/golovihin\\_evgeniy-programma\\_po\\_kikbokingu](http://booksafe.net/read/golovihin_evgeniy-programma_po_kikbokingu).
- <http://bibliofond.ru>