

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы»

Рассмотрена на заседании  
методического совета ЦВР  
11.05.2021 г.  
Протокол 9

Утверждена  
приказом ЦВР  
№ 221 от 11.05.2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА С ЭЛЕМЕНТАМИ  
КИКБОКСИНГА»  
(с изменениями и дополнениями)**

Возраст учащихся: 5-9 лет  
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:  
Морозова Анна Андреевна,  
педагог дополнительного  
образования

г. Оленегорск

2021 год

## Пояснительная записка

Особенности Кольского Севера требуют серьезного подхода к проблемам сохранения и укрепления здоровья детей. Высокая степень напряжения механизмов адаптации приводит к постоянному увеличению количества детей, находящихся в состоянии «предболезни». Именно поэтому вопросы физкультурно-оздоровительной работы являются одной из важнейших в деятельности любой образовательной организации.

Дошкольный и младший школьный возраст - наиболее важный период для формирования двигательной активности. К моменту поступления в школу и в начальных классах у детей должны быть сформированы основные двигательные навыки ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, в некоторых видах спортивных упражнений и игр. Недостаточное развитие какого-либо двигательного качества у ребёнка снижает его способность к усвоению новых двигательных действий, а также его двигательную активность. Прививать любовь к физическим упражнениям следует с ранних лет. Физическая активность помогает ребёнку расти здоровым, предоставляет безграничные возможности для физического и социального развития. Регулярные тренировки снижают заболеваемость, повышают уровень физической и эмоциональной устойчивости, ускоряют процесс адаптации детей в новых условиях жизни и деятельности.

В данной программе для детей 5-9 лет в общефизическую подготовку будут включены элементы единоборств, а именно – кикбоксинга. Кикбоксинг является одним из направлений развития ударных видов спорта, и как вид двигательной активности чрезвычайно многообразен. В этом отношении он очень ценен как средство совершенствования различных двигательных возможностей человека. Что в свою очередь может мотивировать их для дальнейшего развития в спортивной деятельности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка с элементами кикбоксинга» (далее – программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»), примерными требованиями к программе дополнительного образования детей (Письмо Министерства Образования и науки Российской Федерации, Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11 декабря 2006 года № 06-1844), «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (письмо Министерства и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242), «Концепцией развития дополнительного образования детей» (распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 №

729-р), «Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р), Проектом Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, требованиями и нормами СанПиН 2.4.3648-20, СанПиН 1.2.3685-21 и другими законодательными актами Российской Федерации.

Программа составлена на основе программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Спортивные кружки и секции» (М.: Просвещение, 1986), учебной образовательной программы Головихина Е. «Программа по кикбоксингу», разработанной для тренеров-преподавателей, инструкторов, тренеров, педагогов, работающих в образовательных учреждениях спортивной направленности и развивающих кикбоксинг, является модифицированной.

Программа включает в себя стартовый и базовый уровни освоения.

**Стартовый уровень** – на этом уровне осуществляются основные задачи физического воспитания:

- укрепление здоровья, физическое развитие, повышение работоспособности;
- воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями;
- приобретение общих знаний в области гигиены, медицины, необходимых понятий и теоретических сведений;
- развитие основных двигательных качеств.

**Базовый уровень** – этот уровень характеризуется увеличением объема специальной и технической подготовки в разделах ОФП и единоборств. Приобретенные навыки и умения позволяют на этом уровне самостоятельно совершенствовать физические качества.

**Целью** данной программы является увеличение двигательной активности детей, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой средствами общей физической подготовкой с элементами кикбоксинга, а также всестороннее гармоничное развитие учащихся.

**Задачи:**

**обучающие:**

- знакомство с теоретическими основами техники и тактики кикбоксинга;
- овладение практическими основами техники и тактики кикбоксинга;
- формирование двигательных умений и навыков;
- овладение элементарными знаниями об организме, роли физических упражнений в его жизнедеятельности, способах укрепления здоровья;

**развивающие:**

- развитие основных показателей общей физической подготовленности: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей.

- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды;
- воспитательные:**
- формирование интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.
- всестороннее гармоничное развитие учащихся (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).

При организации учебного процесса следует руководствоваться следующими **принципами обучения**:

**Принцип гуманизации и демократизации.** Состоит в ориентации педагога на личность каждого воспитанника, обеспечение условий для полноценного развития детей.

**Принцип воспитывающего характера обучения.** Заключается в правильной организации процесса обучения.

**Принцип развивающего обучения.** В процессе организации обучения педагог должен ориентироваться на «зону ближайшего развития ребенка». То есть необходимо опираться на то, что ребенку интересно и актуально сейчас, а также ориентироваться на то, что находится в процессе становления (ориентироваться на «завтрашний» день).

**Принцип научности.** В процессе обучения педагог должен формировать у ребенка реальные представления и знания об окружающем мире. Знания, полученные ребенком в дошкольный период, становятся фундаментальными для дальнейшего обучения ребенка.

**Принцип наглядности.** Использование в процессе обучения различного рода наглядностей, с целью показать ребенку предмет или действие в естественной среде.

**Принцип доступности.** Предусматривает организацию процесса обучения с учетом возможностей ребенка. То есть, принцип доступности ориентирован на предоставление возможности обучаться каждому ребенку, с учетом его возрастных и психологических возможностей.

**Принцип систематичности, последовательности и постепенности.** Данный принцип основан том, что процесс обучения должен быть организован таким образом, чтобы дети получали знания последовательно от более простых (общих) к более сложным.

**Принцип связи обучения с жизнью.** Процесс обучения (усвоение нового учебного материала) будет плодотворнее, в том случае, когда занятия организованы с использованием жизненных ситуаций (в процессе игры, трудовой деятельности и т.д.). Организация занятий, связанных с жизненными ситуациями, не только положительно влияет на усвоение знаний, но и вызывает больший интерес у детей.

**Принцип активности и сознательности.** Усвоение учебного материала основано на активности познавательных процессов и психическом состоянии ребёнка.

**Принцип учёта индивидуальных особенностей.** Основан на том, что процесс обучения организован с учётом возрастных и психологических особенностей одного конкретного ребёнка, путём взаимодействия педагога с данным ребёнком.

Программа доступна как для физически одаренных детей и подростков, так и для контингента учащихся, не имеющих изначально перспектив спорта, ставящих перед собой задачи физкультурно-оздоровительного плана.

Программа предназначена для детей в возрасте 5-9 лет и рассчитана на 2 года обучения (по 108 часов в год).

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу:

**Формы и методы обучения:**

- ОФП, ОФП с элементами кикбоксинга;
- игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- эстафеты;
- рассказ, объяснение;
- показ упражнений;
- игровой;
- демонстрация элементов кикбоксинга.

Обучение по данной программе предусматривает теоретические и практические занятия.

**Основными формами занятий являются:**

- учебно-тренировочные занятия в группах;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- промежуточная и итоговая аттестация.

**Тренировочное** занятие с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся.

**Теоретические** занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими, например, в виде беседы, рассказа в течение 5-10 минут в начале практического занятия.

**Практические** занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и контрольные.

В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся разучивают новый материал, закрепляют пройденный ранее, уделяют внимание общей физической подготовке.

Тренировочные занятия целиком посвящаются отработке ранее изученных движений с целью их совершенствования, повышению работоспособности воспитанников.

Контрольные занятия проводятся в форме соревнований с целью проверки уровня готовности юных спортсменов. На таких соревнованиях принимаются зачёты по общей и специальной физической подготовке.

## **Ожидаемые результаты**

### ***Предметные:***

По окончании обучения на *стартовом уровне* программы учащиеся должны:

#### ***знать:***

- названия основных ударов руками и ногами;
- правила гигиены;

#### ***уметь:***

- выполнять основные удары руками и ногами, стойки, перемещения;
- выполнять комбинации ударов и блоков;
- выполнять контрольные нормативы по ОФП;
- соблюдать правила поведения и спортивного этикета на занятиях;
- соблюдать правила гигиены.

По окончании обучения на *базовом уровне* программы учащиеся должны

#### ***знать:***

- названия ударов руками и ногами;
- правила проведения соревнований по кикбоксингу;

#### ***уметь:***

- выполнять основные удары руками и ногами, блоки, уклоны, стойки, перемещения;
- выполнять комбинации ударов и блоков;
- выполнять контрольные нормативы по ОФП и СФП.
- соблюдать правила поведения и спортивного этикета на занятиях и соревнованиях.

### ***Метапредметные:***

#### ***уметь:***

- организовать режим дня;
- анализировать и оценивать свое физическое состояние;
- работать в коллективе, уважать своих соперников.

### ***Личностные:***

- формирование мотивации и интереса к занятиям;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств.

Диагностика знаний, умений и навыков проводится в ходе выполнения контрольных нормативов по ОФП и технической аттестации по программе кикбоксинга.

## Критерии оценки

### Общefизическая подготовка

|    | Контрольные упражнения  | Возраст | Уровень  |         |         |         |         |         |
|----|---|---------|----------|---------|---------|---------|---------|---------|
|    |   |         | Мальчики |         |         | Девочки |         |         |
|    |   |         | низкий   | средний | высокий | низкий  | средний | Высокий |
| 1. | Челночный бег 6x8 (сек)   | 5       | 12,1     | 11,8    | 11,1    | 12,6    | 12      | 11,3    |
|    |   | 6       | 11,6     | 11,2    | 10,3    | 12,1    | 11,7    | 10,6    |
|    |   | 7       | 11,2     | 10,8    | 9,9     | 11,7    | 11,3    | 10,2    |
|    |   | 8       | 10,4     | 10      | 9,1     | 11,2    | 10,7    | 9,7     |
|    |   | 9       | 10,2     | 9,9     | 8,8     | 10,8    | 10,3    | 9,3     |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз); на коленях (для девочек) | 5       | 5        | 7       | 9       | 4       | 6       | 8       |
|    |   | 6       | 6        | 9       | 11      | 5       | 8       | 10      |
|    |   | 7       | 7        | 10      | 12      | 6       | 9       | 11      |
|    |   | 8       | 9        | 12      | 15      | 8       | 11      | 14      |
|    |   | 9       | 10       | 13      | 19      | 10      | 13      | 19      |
| 3. | 5 кувырков вперед (сек)   | 5       | 21       | 18      | 15      | 32      | 30      | 28      |
|    |   | 6       | 20       | 17      | 14      | 31      | 29      | 27      |
|    |   | 7       | 19       | 16      | 13      | 30      | 28      | 26      |
|    |   | 8       | 18       | 15      | 12      | 29      | 27      | 25      |
|    |   | 9       | 15       | 12      | 10      | 28      | 26      | 24      |
| 4. | Прыжок в длину с места  | 5       | 90       | 100     | 120     | 75      | 90      | 100     |
|    |   | 6       | 95       | 110     | 135     | 80      | 100     | 130     |
|    |   | 7       | 100      | 115-135 | 155     | 85      | 110-130 | 150     |
|    |   | 8       | 110      | 125-145 | 165     | 90      | 125-140 | 155     |
|    |   | 9       | 120      | 130-150 | 175     | 110     | 135-150 | 160     |
| 5. | Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой (30 сек)          | 5       | 7        | 9       | 11      | 5       | 7       | 9       |
|    |   | 6       | 8        | 10      | 12      | 6       | 8       | 10      |
|    |   | 7       | 9        | 11      | 13      | 7       | 9       | 11      |
|    |   | 8       | 10       | 12      | 15      | 8       | 10      | 12      |
|    |   | 9       | 12       | 14      | 18      | 10      | 12      | 15      |

Техническая аттестация по программе Кикбоксинга:

- стойка, перемещения в стойке;
- техника выполнения прямого удара одиночного и двойного («Джеб»);
- техника выполнения бокового удара одиночного и двойного («хук»);
- техника выполнения удара рукой снизу («апперкот»);
- техника выполнения прямого удара ногой («фронт-кик»);
- техника выполнения кругового удара ногой («раунд-кик»);
- техника выполнения бокового удара ногой («сайд-кик»).
- количество ударов руками и ногами (удар называет тренер), за одну минуту проводится в спортивном зале, удары наносятся по боксёрскому мешку, по настенной подушке или макиваре из боевой стойки со средней дистанции (дистанции вытянутой руки).

**Критерии оценки:** зачёт/незачёт.

**Учебный план  
(стартовый уровень)**

| №<br>п/п | Наименование темы                            | Количество часов |           |           | Формы аттестации/<br>Контроля  |
|----------|--|------------------|-----------|-----------|--|
|          |  | всего            | теория    | практика  |  |
| 1.       | <b>Вводное занятие.<br/>Основы знаний</b>    | 1                | 1         | -         | Опрос  |
| 2.       | <b>Физическая<br/>подготовка</b>             | <b>75</b>        | -         | <b>73</b> |  |
| 2.1      | Общая и специальная<br>физическая подготовка | 60               | -         | 60        | наблюдение, сдача<br>нормативов  |
| 2.2.     | Другие виды спорта и<br>подвижные игры       | 15               | 2         | 13        | Наблюдение   |
| 3.       | <b>Техническая<br/>подготовка</b>            | <b>32</b>        | <b>9</b>  | <b>23</b> |  |
| 3.1.     | Базовая техника<br>«кикбоксинг»              | 24               | 9         | 15        | наблюдение,<br>техническая<br>аттестация,<br>контрольное<br>занятие,<br>соревнования |
| 4.       | Аттестация.<br>Тестирование                  | 6                | -         | 6         | итоговая<br>аттестация,<br>тестирование  |
|          | Заключительное<br>занятие                    | 2                | -         | 2         | итоговое занятие   |
|          | <b>Итого:</b>                                | <b>108</b>       | <b>12</b> | <b>96</b> |  |

**Учебный план  
(базовый уровень)**

| №<br>п/п | Наименование темы                            | Количество часов |        |           | Формы аттестации/<br>Контроля   |
|----------|--|------------------|--------|-----------|---------------------------------|
|          |  | всего            | теория | практика  |                                 |
| 1.       | <b>Вводное занятие.<br/>Основы знаний</b>    | 1                | 1      | -         | Опрос                           |
| 2.       | <b>Физическая<br/>подготовка</b>             | <b>68</b>        | -      | <b>68</b> |                                 |
| 2.1      | Общая и специальная<br>физическая подготовка | 54               | -      | 54        | наблюдение, сдача<br>нормативов |
| 2.2.     | Другие виды спорта и<br>подвижные игры       | 14               | -      | 14        | Наблюдение                      |

|      |                               |            |          |           |   |
|------|-------------------------------|------------|----------|-----------|---|
| 3.   | <b>Техническая подготовка</b> | <b>39</b>  | <b>8</b> | <b>31</b> |   |
| 3.1. | Базовая техника «кикбоксинг»  | 31         | 8        | 23        | наблюдение, техническая аттестация, контрольное занятие, соревнования |
| 4.   | Аттестация. Тестирование      | 6          | -        | 6         | итоговая аттестация, тестирование                                     |
|      | Заключительное занятие        | 2          | -        | 2         | итоговое занятие  |
|      | <b>Итого:</b>                 | <b>108</b> | <b>9</b> | <b>99</b> |   |

### **Содержание учебного плана (стартовый и базовый уровни)**

#### **I. Теоретические занятия**

##### **Тема 1. Вводное занятие. Основы знаний**

Цели и задачи, план работы на год. Организационные вопросы. Задачи физического воспитания, укрепления здоровья, всестороннее физическое развитие. Вводный и текущий инструктаж по технике безопасности при занятиях спортом и физической культурой, охране труда и противопожарной безопасности. История развития кикбоксинга.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Теоретические знания имеют определённую целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

**История развития вида спорта.** Как начинал развиваться кикбоксинг.

**Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.** Зачем нужен спорт в нашей жизни.

**Сведения о строении и функциях организма человека.** Краткие сведения о строении организма человека.

**Гигиенические знания, умения и навыки.** Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, зубами и ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Самоконтроль за самочувствием.

**Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.** Общий режим дня, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях. Режим питания и питьевой режим. Использование

естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой.

**Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.** Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности. Примеры нарушения правил техники безопасности в спортивных сооружениях.

## **II. Практические занятия**

### **Тема 2. Физическая подготовка**

Физическая подготовка – педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков и развитие двигательных способностей человека.

Содержанием этого раздела физической подготовки является воспитание физических способностей, необходимых в спортивной деятельности (силовых, скоростных, выносливости и т.д.). Физическая подготовка направлена в то же время на общее повышение функциональных возможностей организма и сопротивляемости к неблагоприятным воздействиям, укрепление здоровья.

Физическая подготовка кикбоксеров, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения разновидностей ударов руками и ногами, а также передвижений.

#### ***Тема 2.1. Общая и специальная физическая подготовка***

##### ***Общая физическая подготовка***

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

Общая физическая подготовка учащегося включает разностороннее воспитание его физических качеств, которые не сводятся к специфическим способностям, проявляемым в избранном виде спорта, но так или иначе обуславливают успех спортивной деятельности.

Задачами ОФП являются:

1) укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения, гармоничное физическое развитие, поддержание общего уровня функциональных возможностей организма, многолетнее сохранение высокого уровня трудоспособности;

2) развитие всех основных физических качеств - силы, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости;

3) создание базовой основы для специальной физической подготовленности к конкретным видам деятельности - трудовой, военной, бытовой и т.д.

Основными средствами общей физической подготовки являются:

- строевые упражнения и перестроения;

- ходьба;
- бег;
- общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов и с предметами;
- упражнения на снарядах (гимнастическая скамейка и стенка, бревно, перекладина, кольца, козёл, конь и др.).

### ***Специальная физическая подготовка***

Специальная физическая подготовка учащегося представляет собой воспитание физических способностей, являющихся специфической предпосылкой достижений в избранном виде спорта; она направлена на максимально возможное развитие данных способностей.

Целью специальной физической подготовки является развитие атакующих качеств и определяется задачами:

- развитие координационных и скоростно-силовых способностей, специальных двигательных реакций;
- развитие специальной выносливости.

Развитие специальных двигательных реакций. Сила бойца и быстрота движений определяют главные атакующие действия. Ударные движения характеризуются «взрывными» способностями мышц, последовательностью и согласованностью их сокращений (техникой исполнения движения).

Развитие силы и быстроты движений включают упражнения:

- толчковые (медицинбол, ядро, штанга, отжимание в упоре и др.);
- бросковые (мячи, граната и др.);
- ударные (боксёрский мешок, груша, удары с отягощением, эспандером и др.);
- беговые «взрывные» (ускорения в гору, бег по песку, глубокому снегу, мелководью, с отягощением на ногах, с препятствиями и др.);
- прыжки на скакалке, стоя, в приседе на двух и одной ноге, с двойными оборотами;
- выпрыгивания с подниманием бедра, голени, из приседа, с отягощением и др.;
- прыжки с отягощениями, на песке, глубокому снегу, на мелководье и др.

Развитие координационных и скоростно-силовых способностей. Координация движений в кикбоксинге определяется согласованностью ударных движений. Совершенствование специальной координации движений в кикбоксинге начинается после закрепления, стабилизации, боевой стойки в атаке ногами в прыжке. Средствами совершенствования специальной координации движений являются стандартные серии и комбинации.

Развитие специальной выносливости. Используются специально-подготовительные, имитационные упражнения с партнером, многократное проведение поединка с одним или несколькими партнерами, тренировочные поединки соревновательного характера в течение времени, превышающего правила соревнований, работа на снарядах с различными тактическими

задачами и интервалами отдыха, упражнения с отягощением и сопротивлением.

### ***Тема 2.2. Другие виды спорта и подвижные игры***

Занятия другими видами спорта и подвижными играми направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения.

Гимнастика и акробатика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту.

Гимнастика и акробатика: различные упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке; упражнения на равновесие и сопротивление, лазание по канату, лестнице, подтягивание на перекладине; простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь); прыжки через козла, коня с подкидным мостиком; упражнения со скакалкой; стойки на голове, на руках, на лопатках; различные кувырки: вперед, назад, боком, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх и другое.

Спортивные игры развивают разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление.

Баскетбол развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий.

Легкая атлетика: кроссовый бег, бег на короткие и средние дистанции, техника высокого и низкого старта; бег с места, ускорения; прыжки и подскоки; прыжок в длину с места; челночный бег 3x10 м.

Подвижные игры и эстафеты: различные подвижные игры на быстроту, быстроту реакции, внимание, выносливость; эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием; комбинированные 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.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - в спортивном зале и на открытом воздухе.

## **Тема 3. Техническая подготовка**

### ***Тема 3.1. Базовая техника кикбоксинга***

Кикбоксинг (англ. kickboxing, где kick - «удар», boxing - «боксировать») – вид боевых искусств, в котором разрешены удары руками и ногами. В экипировке обязательно присутствуют боксерские перчатки. Существует мужской и женский кикбоксинг (Приложение 1).

Техника кикбоксинга подразделяется на следующие понятия: стойки, перемещения, удары, подсечки и защиты.

Боевая стойка может быть определена как оптимальное расположение звеньев тела относительно друг друга, способствующее наилучшему решению двигательных задач.

Различают стойки: фронтальную, левостороннюю, правостороннюю. Стойки могут быть высокими и низкими, открытыми и закрытыми.

Удар в кикбоксинге представляет собой импульсивное взрывное баллистическое движение и может быть различной - прямолинейной или криволинейной - траектории. Удары могут наноситься руками или ногами.

К ударам рукой относятся: прямой удар, боковой удар, удар снизу, раскручивающийся удар.

Удары ногой: прямой удар, боковой удар, полукруговой удар, задний прямой удар, обратный полукруговой удар. Задний прямой удар ногой и обратный полукруговой удар ногой могут наноситься с разворотом. Это же касается и бокового удара ногой. Рубящий удар. Большинство этих ударов могут наноситься и в голову, и в туловище, а полукруговой удар ногой может наноситься и в бедро противника.

К подсечкам, применяемым в кикбоксинге, относят: подсечку подъемом стопы; подсечку внутренней стороной стопы; подсечку, выполняемую с разворотом на 360°, т.е. дальней от противника ногой (движение, во многом аналогичное обратному круговому удару ногой с разворотом).

Перемещения совершаются по различным прямолинейным или криволинейным траекториям, их основная цель - выбор и сохранение нужной дистанции до противника, обеспечивающей рациональное решение боевой задачи.

Перемещения выделяют следующие: обычный шаг, приставной шаг, перемещение скачком (скачок может осуществляться толчком одной ноги или двух ног). Одним из требований к перемещениям является слитность, рациональность, отсутствие больших колебаний общего центра тяжести по вертикали.

Защиты представляют собой действия, нейтрализующие удары соперника и выполняемые в соответствии с правилами соревнований. Защиты могут быть классифицированы следующим образом: защиты при помощи ног и рук (встречные удары, подсечки, подставки, отбивы, блоки); защиты, осуществляемые за счет движений туловищем (уклоны, нырки, отклонения); защиты посредством передвижений (шагом, скачком - они направлены на изменение дистанции или уход с линии атаки); комбинированная форма защиты.

При подготовке кикбоксеров (их обучении и тренировке) также принято классифицировать дистанции, на которых ведется бой. Их выделяют три: дальняя, средняя, ближняя. Дистанции характеризуют то расстояние, на котором находятся относительно друг друга кикбоксеры при ведении боевых действий.

Техническая подготовка - это педагогический процесс, направленный на овладение специфическими для каждого вида спорта двигательными действиями.

***Основные задачи технической подготовки:***

- 1) создание двигательных представлений об изучаемой технике;
- 2) овладение правильным выполнением требуемых движений, элементов, связок, действий;
- 3) приобретение навыков в спортивной технике;
- 4) усовершенствование спортивной техники за счет более рационального и экономичного выполнения движений, их амплитуды, проявления большой силы, использования упругости мышц;
- 5) усовершенствование спортивной техники за счет кардинального или частичного изменения движений, а также включения новых элементов;
- 6) усовершенствование спортивной техники за счет большей точности и соразмерности движений и действий;
- 7) закрепление спортивной техники на достигнутом уровне в обычных и более трудных условиях;
- 8) овладение техникой вспомогательных видов спорта;
- 9) приобретение навыков правильного выполнения общеразвивающих и специальных упражнений.

**Тема 4. Аттестация. Тестирование**

***Практика:*** Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Техническая аттестация по программе Кикбоксинга.

**Заключительное занятие**

Подведение итогов. План работы на следующий учебный год.  
Подвижные игры.

**Методика проведения занятий**

Многоуровневая подготовка подчинена принципу последовательного решения частных задач с использованием при этом многообразных методических приемов. Это обеспечивает прогресс в развитии физических и других качеств. Путем изменения темпа и амплитуды движений, увеличением или уменьшением количества повторений, изменением позиции или варьированием последовательности выполнения элементов, применением отягощающих и амортизирующих устройств можно регулировать нагрузку в соответствии с подготовленностью учащихся.

### ***Разминка***

Вне зависимости от вида каждое тренировочное занятие начинается с разминки. Необходимость разминки обуславливается, прежде всего, тем, что человеческие органы и системы обладают известной инертностью и не сразу начинают действовать на требуемом уровне. При этом для каждого органа и системы человека требуется специфическая, как по интенсивности, так и по продолжительности разминка.

Цель разминки заключается в том, чтобы, во-первых, «разогреть» мышцы (большинство травм на занятиях по каратэ происходит из-за того, что мышцы были недостаточно разогреты перед отработкой технических действий), а во-вторых, настроить организм на предстоящую работу.

Поэтому в разминке обычно используется целый комплекс упражнений, направленных на всестороннюю подготовку организма (сердечнососудистой, двигательной, мышечной системы) к предстоящей деятельности, в результате чего отрабатываемые на тренировочном занятии приемы и действия выполняются с большей быстротой, ловкостью и силой и с меньшим временем двигательной реакции.

Разминка включает ходьбу, бег, разнообразные упражнения на месте и в движении, которые предназначены для разогревания мышц шеи, плечевого пояса, туловища, ног. Начинают разминку, как правило, с головы, затем переходят к плечевому поясу, предплечьям, кистям, туловищу, тазовому поясу и ногам, прорабатывая все группы мышц и постепенно повышая интенсивность выполнения упражнений.

При проведении разминки целесообразно подбирать разнообразные комплексы упражнений, для того чтобы учащиеся могли почувствовать на себе влияние тех или иных упражнений на различные группы мышц и затем могли бы самостоятельно использовать наиболее эффективные упражнения для подготовки организма к предстоящей работе на занятиях.

### ***Общая физическая подготовка***

В основе проведения общефизической подготовки лежат упражнения для развития мышц шеи, плечевого пояса, предплечий и кистей, туловища, тазового пояса и ног.

Эти упражнения служат для формирования силы, выносливости и быстроты. Упражнения выполняются как на снарядах и с инвентарем (упражнения со штангой, эспандером, гантелями и гирями, на гимнастических скамейках и лестницах, с набивными, баскетбольными, волейбольными и теннисными мячами, скакалкой), так и без них (отжимание в упоре на полу, приседания, наклоны, прыжки и др.).

При проведении занятия по общефизической подготовке часто применяется круговой поточный метод. Группы, на которые делятся учащиеся (по 7-8 человек), выполняют различные группы упражнений продолжительностью до 30 секунд. Затем следует односторонний перерыв и производится смена снаряда. В зависимости от уровня подготовки учащихся упражнения или условия их выполнения меняются.

Правильно проводимая общефизическая подготовка позволяет всесторонне развивать необходимые для занимающихся каратэ и другими видами единоборств качества – силу, выносливость, быстроту, ловкость. Этому в полной мере способствуют общеразвивающие упражнения и спортивные игры на свежем воздухе, как летом, так и в зимнее время года.

### ***Специальная физическая подготовка***

Специальная физическая подготовка направлена на развитие специфических качеств учащихся, необходимых им при занятии единоборствами: реакции, гибкости, ловкости.

Типичной тренировкой для развития гибкости является такая, когда все упражнения выполняются по много раз с большой амплитудой, своего рода «хореографическая композиция», имеющая свой сценарий, свою логику и определенные функциональные звенья, с обязательными паузами после каждого выполненного комплекса (функционального звена), которые заполняют упражнения на расслабление и дыхательные упражнения.

При отработке реакции часто применяются упражнения, во время которых учащийся становится у стены с задачей увернуться от брошенного в него предмета (теннисного или футбольного мяча, набивной подушки). Очень полезны игры в «пятнашки» и «вышибалы», а также упражнения на внимание (выполнение команд педагога).

Для развития ловкости применяются разнообразные акробатические упражнения - от кувырков до сальто, прохождение полос препятствий, элементы жонглирования и балансирования.

К специфическим качествам воспитанников, занимающихся единоборствами, относятся быстрота и «взрывная» сила.

Развитию специальной быстроты способствуют рывковые движения руками, ускоренные вращения, сгибания и наклоны туловища, быстрые амплитудные махи руками и ногами, кратковременные выполнения упражнений с максимальной скоростью, чередование напряженных движений руками и ногами с расслабленными, резкое изменение направления движения при ходьбе и беге, комплексные упражнения – игра в баскетбол, гандбол, футзал.

Для развития «взрывной» силы упражнения подбираются так, чтобы сохранялся характер нервно-мышечных усилий при ударах и близкое структурное сходство с ними. При этом вырабатывается способность мышц мгновенно развивать усилия, быстро переключаться и многократно изменять усилия, осуществлять так называемый «мышечный взрыв» с последующим мгновенным их расслаблением. С этой целью используются всевозможные упражнения с отягощениями, начиная от нанесения ударов руками и ногами с надетыми на них утяжелителями и заканчивая упражнениями с гантелями, штангой и др. При этом все упражнения с отягощениями должны носить скоростно-силовой характер и в обязательном порядке сочетаться с упражнениями на расслабление.

### ***Тренировка техники***

Типичные тренировки на технику по своей организационной форме подобны урокам физической культуры, включающие в себя подготовительную, основную и заключительную части.

Во время отработки техники много внимания уделяется объяснению и показу правильного выполнения отдельных элементов, их смысловой нагрузке и условиям применения. После этого каждый элемент техники отрабатывается по много раз – по разделениям, на форму и с максимальным напряжением – с одновременным контролем правильности выполнения и устранением замеченных ошибок, как в составе группы, так и индивидуально. После отработки отдельных элементов их собирают в более сложное техническое действие, включающее в себя выполнение последовательности элементов, и отрабатывают комбинацию в целом, обращая внимание на концентрацию энергии и расслабление, смену ритма, дыхание. При отработке техники стоек и передвижений в стойках особое внимание обращается на распределение веса тела и положение центра тяжести. При отработке техники ударов и блоков особое внимание обращается на правильную траекторию. При отработке комбинаций учащиеся отрабатывают ее в составе группы или индивидуально на месте и в движении, а затем в парах. При этом для закрепления того или иного технического приема при работе в парах необходимо применять: ослабленное (по заданию) сопротивление партнера; упражнения с более слабым партнером; упражнения с равным по силе партнером; упражнения с более сильным партнером; упражнения со сменой партнеров.

### ***Тактико-техническая подготовка***

На тренировке по основам тактико-технической подготовки занятия идут в составе группы. Во время этих занятий изучаются общие вопросы тактико-технических действий (финты, маневрирование, обманные действия, угроза и опережение, разведка боем, перехват инициативы), нанесение ударов на дальней, средней и ближней дистанциях, постановка блоков и уход с линии атаки. Отработка этих действий осуществляется на месте и в движении путем имитации или боя с тенью.

На тренировке по базовой тактико-технической подготовке занятия проводятся в парах. На них отрабатываются контроль дистанции, маневр и маневрирование, комбинации с применением разнообразных тактико-технических действий, переход от защиты к контратаке и от атаки к защите с постепенным увеличением скорости проводимых комбинаций. При проведении спаррингов педагог дает учащимся соответствующую тактическую установку, контролирует ее выполнение и анализирует ошибки, возникшие вследствие невыполнения заданий. В нужный момент педагог прерывает поединок, объясняет, что нужно делать в той или иной ситуации, дает советы учащимся по наиболее эффективному применению того или иного тактико-технического действия в создавшейся ситуации, с учетом

индивидуальных психофизических качеств и антропологических данных учащихся.

Целесообразно знать мнение и самих учащихся по поводу манеры ведения поединка. Это вынуждает их быть более внимательными, самостоятельно анализировать и искать лучшие способы тактических решений. Такая подготовка ведется с каждым учащимся индивидуально, другой в этом случае играет роль спарринг-партнера.

*Для спортивных единоборств* характерно регламентирование и четкая организация деятельности занимающихся, благодаря чему создаются оптимальные условия для освоения элементов и связок.

При групповом методе обучения вырабатывается соответствующий эмоциональный соревновательный фон, стимулирующий повышенную работоспособность.

Спортивные единоборства, наряду с другими видами спорта, наиболее успешно решают задачи общего физического развития и разностороннего совершенствования двигательных способностей человека.

Применение самых разнообразных технических элементов обеспечивает всестороннее и гармоничное развитие морфологических и функциональных систем организма и физических качеств (сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость). Одновременно оказывается активное воздействие на координационные механизмы нервной системы, повышает ее пластичность.

Подбором соответствующих элементов, правильных позиций определяется локальное воздействие на ту или иную группу мышц, суставов, связок, что способствует развитию необходимого двигательного качества и позволяет исправлять недостатки физического развития.

Организация процесса обучения подчинена принципу последовательного решения частных задач с использованием при этом многообразных методических приемов. Это обеспечивает прогресс в развитии физических и других качеств. Путем изменения темпа и амплитуды движений, увеличением или уменьшением количества повторений, изменением позиции или варьированием последовательности выполнения элементов, применением отягощающих и амортизирующих устройств можно регулировать нагрузку в соответствии с подготовленностью занимающихся.

#### **Методическое обеспечение:**

- специальная и методическая литература;
- учебно-методические фильмы с проведением схваток сильнейших спортсменов на различных турнирах и соревнованиях;
- архивные видеозаписи опытных тренеров;
- плакаты и наглядные пособия с изображением различных фаз проведения спортивных приёмов, схемы, таблицы.

### **Материально-техническое обеспечение**

Для проведения учебного процесса объединения «кикбоксинг» необходимо наличие следующего спортивного инвентаря и материалов:

- маты для занятий кикбоксингом с покрывной, размером не менее 12х12;
- груши боксерские (большие) – 2 шт.;
- перчатки снарядные – 4 пары;
- защитные накладки на руки – 4 пары;
- шлем защитный – 4 шт.;
- накладки защитные на ноги – 4 пары;
- защитный жилет на грудь – 4 шт.;
- скакалки – 15 шт.;
- гантели (1,5 – 2,5, 10 кг) – 15 пар;
- настенная подушка;
- лапы;
- мячи (футбольный, волейбольный, баскетбольный, теннисные) – 5 шт.;
- стенка гимнастическая с перекладиной (турником) – 6 шт.;
- спортивные тренажёры – 5 шт.;
- велотренажёр.

### **Список литературы для педагога**

1. Адаптация организма учащихся к учебной и физической нагрузкам [Текст]/ Под ред. А.Г. Хрипковой, М.В. Антроповой; Науч.-исслед. ин-т физиологии АПН СССР. - М.: Педагогика, 1982. - 240 с.
2. Годик М.А. Контроль Тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
3. Головихина Е.В. Программа по кикбоксингу, учебная литература. - Нижний Новгород: Автор, 2006. - 176 с.
4. Клещев В.Н., Галочкин П.В. Теория и методика кикбоксинга: Учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению 49.03.01. «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка в ИВС». – М.: ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ», 2016. – 344 с.
5. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014.
6. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. – М.: Просвещение, 1986.
7. Тарас А. Французский бокс сават /А. Тарас. - М.: Харвест, 2017. - 304 с.
8. Теория и методика физического воспитания [Текст]/учебник в 2-х томах. Под ред. Т.Ю. Круцевич; Национальный Университет физкультуры и спорта Украины: Киев: изд-во Олимпийская литература, 2003. - 423 с.

9. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг от 10.06.2014 № 449.

### **Список литературы для учащихся**

1. Боген. М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС, 1985.
2. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. – М.: ФиС, 1972.
3. Иванов А. Кикбоксинг. - Киев: Книга-Сервис, Перун, 1995.
4. Подойницын В.В. Бокс, кикбоксинг: лайт-контакт, фул-контакт, фул-лоу кик: Начальное обучение. Спортивное совершенствование. - Новосибирск: Советская Сибирь, 1997.

Программу составила  
педагог дополнительного образования  
Центра внешкольной работы

А.А. Морозова

## Приложение 1

Кикбоксинг подразделяется на два вида, каждый из которых имеет свои направления:

### **Американский**

Представлен:

- фулл-контактом, характеризующимся ударами в полную мощь и нокаутирующими движениями;
- фулл-контактом с лоу-киком – аналогичное предыдущему направлению, но с добавлением ударов по ногам;
- семи-контактом или ограниченным контактом, при котором запрещены удары в полный контакт;
- лайт-контактом, характеризующимся легкими ударами без применения силы и без нокаутов.

### **Японский**

Характеризуется одним форматом – К-1, который получил наибольшую популярность в силу своей зрелищности. Бои длятся по три раунда продолжительностью в три минуты. Если победитель не выявлен, назначается решающий раунд. Ничья объявляется только в случае синхронного падения обоих спортсменов. В К-1 также имеется правило трех нокадаунов, которое подразумевает победу техническим нокаутом.

### **Терминология:**

- джеб - прямой удар ближней к противнику рукой;
- панч - прямой удар дальней от противника рукой;
- хук - боковой удар рукой;
- бэкфист - удар тыльной стороной кулака, он чаще наносится с разворотом на 360° (раскручивающийся удар);
- апперкот - удар рукой снизу;
- фронт кик - прямой удар ногой;
- сайд кик - боковой удар ногой;
- раундхауз кик - полукруговой удар ногой;
- хук-кик - обратный полукруговой удар ногой;
- бэк-кик - задний прямой удар ногой;
- экс-кик - рубящий удар ногой;
- футсвипс - подсечка;
- джампинг-кик - удар ногой в прыжке;
- лоу-кик - низкий полукруговой удар ногой (наносится по внешней или внутренней поверхностям бедер противника).