

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА»
г.Лысьва, Пермский край

РАССМОТРЕНА:
методическим советом ДД(Ю)Т
протокол № 6
от «27» августа 2025 г.
председатель
методического совета ДД(Ю)Т
_____ О.Л. Пестова

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
Дворца детского
(юношеского) творчества
_____ Н.И. Шатова
« 27 » _____ 20 25 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурной направленности
«Кикбоксинг»
Возрастной состав учащихся – 7 - 18 лет
продолжительность образовательного процесса – 4 года**

**Составитель программы:
Педагог дополнительного
образования
В.А. Макаров**

2025г.

Название программы	«Кикбоксинг»
Направленность	физкультурно-спортивная
Тип программы	модифицированная
По уровню освоения	- общекультурный; - углубленный;
Язык преподавания	Русский
Продолжительность обучения	4 года
Возраст учащихся	7-18 лет
Количество детей в группах	1 год обучения – 15 человек 2 год обучения – 20 человек 3 год обучения – 12 человек 4 год обучения - 12 человек
Режим занятий, часовая нагрузка	Занятия группы обучения 7-12 лет и групп обучения 13-18 лет проводятся 3 раза в неделю, продолжительность одного занятия 2 часа, 216 часов в учебном году.
Прогнозируемый результат	<p>Занимающийся будет знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -правила гигиены, врачебного контроля, предупреждения травматизма; - правила судейства на татами, ринге, работу боковых судей, секундирование на татами и ринге; -тактику и психологическую подготовку кикбоксера, настрой на поединок; <p>-уметь: боксировать на всех дистанциях: дальней, средней, в ближнем бою;</p> <ul style="list-style-type: none"> -работать на боксерских мешках, лапах, макеварах; -защищаться от ударов руками и ногами и контрратаковать после произведенных защит. <p>Методы медицинского контроля:</p> <ul style="list-style-type: none"> • оперативный – наблюдение во время занятий за состоянием здоровья занимающихся; • текущий – (в сентябре), с помощью мед работника; • медицинский контроль врача перед и во время проведения соревнований – на

	<p>уровне края, города, ДД(Ю)Т.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прохождение физдиспансера в г. Лысьва 1 раз в 4 месяца.
Технологии	<p>Здоровьесберегающая: Дать навыки здорового образа жизни (через занятия спортом, правильного питания, гигиены и закаливания организма)</p> <p>Дистанционного обучения.</p>
Формы работы	<p>- практические: учебно-тренировочные занятия; выполнение контрольных нормативов и практических тестов; участие в соревнованиях.</p> <p>теоретические занятия – изучение правил в различных (5 разделах) кикбоксинга, организация соревнований и судейства, изучение правил гигиены и физической культуры.</p> <p>Инструктаж по ТБ перед началом занятий, ТБ при выполнении заданий в парах, Т.Б. во время поездок на соревнования в другие города и во время проведения соревнований.</p>

Содержание

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ .**Ошибка!**

Закладка не определена.

1.1. Пояснительная записка **Ошибка! Закладка не определена.**

1.2.Цель и задачи программы..... **Ошибка! Закладка не определена.**

1.3Планируемые результаты освоения программы..... **Ошибка! Закладка не определена.**

1.4 Учебно-тематический план **Ошибка! Закладка не определена.**

1.5.Содержание учебно-тематического плана..... **Ошибка! Закладка не определена.**

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Ошибка! Закладка не определена.

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК..... **Ошибка! Закладка не определена.**

2.2.ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ /КОНТРОЛЯ..... **Ошибка! Закладка не определена.**

2.4.Методическое обеспечение программы**Ошибка! Закладка не определена.**

Интернет-ресурсы: **Ошибка! Закладка не определена.**

2.7.Воспитательный компонент..... **Ошибка! Закладка не определена.**

2.8.СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ..... **Ошибка! Закладка не определена.**

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Кикбоксинг» (далее Программа) модифицированная, разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1.1 Нормативные правовые основания разработки программы

1. Нормативную правовую основу разработки дополнительной общеразвивающей программы составляют:
2. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р.;
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»; Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
8. Распоряжение Правительства РФ от 20.09.2019 № 2129-р «Об утверждении Стратегии развития туризма в Российской Федерации на период до 2035 года».

Программа *физкультурно-оздоровительной направленности*, так как направлена на углубленный подход к кикбоксингу, как виду спорта,

способствующего саморазвитию, повышению интеллектуального и физического потенциала, выработку ценностного отношения к здоровому образу жизни.

Программа рассчитана на детей разного возраста, имеющих устойчивую мотивацию к занятиям кикбоксингом.

Актуальность программы – в поиске и внедрении в практику новых форм и методов взаимодействия с ребенком, позволяющих обрести различные компетенции, раскрыть потенциал каждого в формате временного коллектива на основе приобретенных знаний во время учебного года.

Педагогическая целесообразность программы в том, что индивидуальные занятия с одаренными детьми строятся с учетом того, что кикбоксинг это не только спорт, доставляющий детям много радости, удовольствия, но и действенное эффективное средство их умственного развития, формирования внутреннего плана действий - способности действовать в уме. Также исследования показали, что кикбоксинг оказывает колоссальное влияние на развития мышления учащихся и приводят к повышению успеваемости по другим предметам, также в дальнейшем помогают решать многие жизненные проблемы.

Обучение по данной программе обладает и мощным воспитательным потенциалом. Дети, участвуя в соревнованиях, учатся взаимному уважению, преодолению психологических и коммуникативных сложностей. В ходе реализации программы они знакомятся со спортивным сообществом, что положительно сказывается как на общекультурном, так и духовно-нравственном развитии.

Миссия программы - формирования интеллектуальной, образовательной и воспитательной среды, дающей гарантию здорового личностного роста каждого воспитанника. Стратегия состоит в том, чтобы предоставить каждому воспитаннику возможности, опираясь на собственный опыт, знания, достижения, образовательный уровень, инициативу, реализовать собственный творческий потенциал.

Новизна программы в том, что ее содержание выгодно отличают инновационность, методическая проработанность, прогнозируемость результатов, которые связаны с возможностью реализации приобретенных знаний и опыта с получением результатов в турнирах по кикбоксингу различного уровня,

При составлении программы учитывались традиции и возможности МБУДО «ДД(Ю)Т», пожелания и интересы детей, опыт прошлых лет.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей разного возраста (7-18 лет), имеющих устойчивую мотивацию к занятиям кикбоксингом.

Общеобразовательная общеразвивающая программа «Кикбоксинг» *модифицированная*, составлена на основании программы «Кикбоксинг» под общей редакцией И.П. Дегтярева, допущенной оргкомитетом по физкультуре и

спорту при совете министров СССР в качестве учебника для институтов физической культуры. *Отличительной особенностью* программы является то, что помимо кикбоксинга, содержание предлагает комплекс упражнений развивающих легкоатлетические умения, элементы гимнастики, тэквандо, борьбы, бокса.

Направленность программы – *физкультурно-спортивная*, предусматривает: содействие гармоническому физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся. привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, подготовку общественного актива организаторов спортивно - массовой работы (инструкторов и судей) по кикбоксингу для коллективов физической культуры.

Основной показатель работы коллектива – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности.

Цель программы: всестороннее гармоничное развитие учащихся, через знакомство с элементами кикбоксинга.

Задачи:

обучающая:

- обучить основам техники кикбоксинга, механики передвижений, ударов и защит;
 - изучить простые технико - тактические действия ведения боя на дальней дистанции, средней дистанции и в ближнем бою;
 - научить владению навыками специальных упражнений на мешках и лапах;
 - расширить объем знаний в вопросах гигиены, врачебного контроля.
- судейская практика;

развивающие:

- укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовка;
- развитие и совершенствование физических качеств: (быстроты, силы, выносливости, ловкости, и специальных качеств: чувство времени и дистанции);

Воспитывающие:

- формировать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитывать волевые качества (преодоление трудностей);
- воспитывать любовь к своей Родине, краю, городу, Дворцу;
- способствовать воспитанию морально – нравственных качеств (умение достойно проигрывать, уважать своего противника, вести честную борьбу).

В соответствии с перечисленными задачами происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке документов годового и текущего планирования.

Программа рассчитана на 4 года обучения. Учебные группы смешанные - формируются из мальчиков и девочек. В спортивном коллективе может заниматься любой школьник и дети из колледжа, возрастом от 7-18 лет, не имеющий медицинских противопоказаний. Все занимающиеся в коллективе

делятся по возрасту на учебные группы: группа обучения 7 – 12 лет, группы обучения 13-18 лет; Занятия группы обучения 7-12 лет, и для групп 13-18 лет проводятся 3 раза в неделю, продолжительность одного занятия 2 часа, 216 часов в учебном году.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися конкретных нормативов (сдача норм по ОФП), участие в соревнованиях: открытое первенство ДД(Ю)Т, матчевые встречи с городами: Чусовой, Гремячинск, Кунгур, Соликамск. В работе с детьми особое внимание уделяется: воспитательной работе, физической, технической, психологической подготовке. На протяжении года удельный вес физической и технической подготовки меняется. Если в начале года основное внимание уделяется, воспитательной работе, физической подготовке, которая занимает примерно до 60 – 70% времени, то к концу учебного года рекомендуется увеличение количества часов, отводимых на техническую, тактическую и психологическую подготовку.

Цели 1-го года обучения 7-12 лет.

1. Формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом.
2. Ознакомление и овладение техникой правильного выполнения движения при нанесении ударов руками и ногами в кикбоксинге.
3. Совершенствование физического развития преимущественно скоростных качеств.
4. Повышение функциональных возможностей организма.
5. Формирование спортивного характера. Умение мобилизоваться на преодоление трудностей.
6. Привлечение детей к соревновательной деятельности.

Цели 2-го года обучения -7-12 лет

1. Формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
2. Совершенствование техники ударов рук и ног в кикбоксинге.
3. Совершенствование физического развития, преимущественно скоростно-силовых и физических качеств.
4. Повышение функциональных возможностей организма.
5. Формирование спортивного характера в различных видах соревнований, целеустремленности, настойчивости.
6. Участие в соревнованиях на уровне ДД(Ю)Т, города, края.

Цели 3-го год обучения 13-18 лет.

1. Закрепление мотивации и потребности в повседневном и систематическом физическом совершенствовании.
2. Формирование гражданской зрелости и физической подготовленности, освоение навыков здорового образа жизни.
3. Совершенствование техники ударов рук и ног в кикбоксинге.
4. Совершенствование физического развития преимущественно развития силы и выносливости.

5. Повышение функциональных возможностей организма.

Цели 4 года обучения 13-17 лет.

1. Закрепление мотивации и потребности в повседневном и систематическом физическом совершенствовании.
2. Повышение гражданской зрелости и физической подготовленности, закрепление навыков здорового образа жизни.
3. Совершенствование ударной техники кикбоксинга.
4. Совершенствование физического развития.
5. Повышение функциональных возможностей организма.
6. Углубление специализации в кикбоксинге.
7. Расширение знаний о физической активности:
 - знаний основ теории физической тренировки;
 - знаний основ теории законов биомеханики движений, способов развития и совершенствования физического потенциала;
 - знаний медико - биологических основ тренировки и закаливания;
8. Участие в соревнованиях на уровне города, края, округа и российских турнирах;

Группа с возрастом (10-12 лет.) заканчивает программу выполнением контрольных нормативов (сдачей тестов по ОФП) по общей и специальной подготовке.

Группы с возрастом (13-17 лет.) заканчивает программу так же выполнением контрольных нормативов (сдачей тестов по ОФП) с присвоением юношам и девушкам спортивных разрядов.

1 год обучения

Занимающийся должен знать:

- правила поведения на ринге и татами;
- значение и роль физкультуры и спорта;
- гигиена и питание занимающихся в коллективе;
- правила предотвращения травматизма;

Уметь:

- двигаться в боевой стойке (вперед-назад, вправо-влево);
- наносить одиночные удары руками (прямые, боковые, снизу) на месте и в движении.
- наносить одиночные удары руками и ногами на длинной, средней, ближней дистанции.
- осуществлять защиту от ударов рук и ног: от прямых, боковых, ударов снизу на месте и в движении.

Результат: подготовка кикбоксера на уровне третьего юношеского разряда.

2 год обучения

Занимающийся должен знать:

- правила соревнований и судейства по кикбоксингу в разделе «лайт-контакт»
- судейские жесты;
- подготовка кикбоксера к бою;

- проводить анализ проведенного боя.

Уметь:

- секундировать на спаррингах на татами и ринге по кикбоксингу;
- боксировать на длинной, средней дистанции и в ближнем бою;

Результат: подготовка кикбоксера на уровне второго (третьего) юношеского разряда.

3 год обучения

Занимающийся должен знать:

-объем знаний в вопросах гигиены, врачебного контроля, предупреждения травматизма;

- основные правила судейства на татами и ринге боковых судей, секундирование на ринге;

- тактику и психологическую подготовку кикбоксера, настрой на поединок;

- уметь:

- боксировать на всех дистанциях;

- работать на боксерских снарядах (мешках, грушах, лапах, макеварах;

- защищаться от ударов руками и ногами и контратаковать после произведенных защит.

4 год обучения

Занимающийся должен знать:

-Перспективы развития кикбоксинга в России и за рубежом.

-Большой объем знаний в вопросах гигиены, врачебного контроля, предупреждения травматизма.

Правила судейства в разделах: поинтфайтинг, «лайт-контакт», «лоу-кик», «фулл-контакт», к1

-тактическую и психологическую подготовку ведения боя.

Уметь:

-Боксировать на уровне 1,2,3 спортивного разряда на соревнованиях.

-анализировать качество ведения боя с противником на соревнованиях.

-качественно работать на боксерских снарядах (мешках, лапах, макиварах).

-качественно выполнять технику кикбоксинга руками и ногами на занятиях в зале.

По окончании 4-х годичного обучения по программе, воспитанники будут:

знать:

- правила поведения на ринге
- правила соревнований и судейства по кикбоксингу
- основы теории законов биомеханики движений, способов развития и совершенствования физического потенциала человека.

уметь: применять полученные знания и умения на практике.

владеть:

- в совершенстве владеть техникой кикбоксинга, спортивным характером в соревнованиях различного уровня (целеустремленность, настойчивость, выдержка, и т.п.).
- объемом знаний в вопросах гигиены, врачебного контроля, физического развития.

Результат: подготовка кикбоксера 1 спортивного разряда (2 и 3 спортивного разряда).

	Критерий	Начало учебного года	Промежуточный результат	Окончание учебного года
1	Уровень физической подготовки (4 вида)			
2	Правила поведения на ринге (тест, 5 вопросов) 5 баллов. - отлично 4 балла. – хорошо 3 балла - удовлетворительно			
3	История кикбоксинга (Тест)			
4	Правила соревнований и судейства по кикбоксингу. (тест)			

Методы медицинского контроля:

- а. оперативный – наблюдение во время занятий коллектива за состоянием занимающихся;
- б. текущий – (в сентябре), с помощью мед работника ДД(Ю)Т;
- в. участие в соревнованиях – (медицинский контроль допуска к соревнованиям), наблюдение мед. Персонала за здоровьем участников соревнований на уровне открытый ринг ДД(Ю)Т, Кубок и Первенство Пермского края.
- Прохождение физдиспансера в г. Лысьва (1 раз в 4 месяца)

Форма организации занятий:

- групповые
- индивидуальные
- индивидуально-парные

Формы обучения:

- **практические** – учебно-тренировочные занятия; выполнение контрольных нормативов и практических тестов; участие в соревнованиях (открытый ринг ДД(Ю)Т, первенство города, края, кубок края по кикбоксингу);
- **теоретические занятия** – изучение правил кикбоксинга, и организация соревнований и судейства, изучение правил гигиены и физической культуры.

Инструктаж по ТБ перед началом занятий в спортзале и выполнением заданий в парах., Т.Б. во время поездок на соревнования и в в процессе проведения соревнований.

Возрастные особенности.

Младший школьный возраст: 7-12 лет

На данном этапе такие качества как произвольность и способность к саморегуляции, рефлексия проходит только начальный этап формирования. Затем они усложняются и закрепляются. Формируется интерес к содержанию учебной деятельности, приобретению знаний.

Формируется характер. В младшем школьном возрасте он имеет следующие особенности: импульсивность, склонность незамедлительно действовать не подумав, не взвесив всех обстоятельств (причина - возрастная слабость волевой регуляции поведения), общая недостаточность воли.

С возрастом улучшается нервная регуляция мышечного аппарата, что создает условия для овладения сложными движениями.

Особенности развития детей старшего школьного возраста 13-18 лет

Физическое развитие

В старшем школьном возрасте происходят существенные морфофункциональные изменения, кульминацией которых является физическая и половая зрелость. У мальчиков и девочек эти изменения включают в себя быстрый рост, развитие репродуктивных органов и появление вторичных половых признаков. Изменения, происходящие с телом, влекут за собой серьезные изменения Я- концепции. Юноши и девушки одновременно испытывают интерес, восхищение и тревогу по поводу изменений своей внешности, завершается период их полового созревания.

Особенности познавательных процессов

В этом возрасте юноши и девушки могут и любят размышлять о своих собственных мыслительных процессах и об особенностях мышления других людей. Кроме того, юноши и девушки приобретают склонность к самоанализу и самокритике, что приводит к появлению у них формы эгоцентризма: некоторым кажется, что они постоянно выступают перед воображаемой аудиторией, а другие люди постоянно обращают на них свое критическое внимание.

Общение

Принадлежность к определенной социальной группе и собственное положение в ней чрезвычайно важны для старших школьников. Важную роль играют неформальные группы общения, как правило – разновозрастные и подчиненные нормам специфической юношеской субкультуры.

В силу известной комфортности юношеского возраста, для которого групповое «мы» часто авторитетнее всех прочих мнений, лидеры таких групп оказывают сильное влияние на подростков. Особенно так называемых трудных, которые в школе чувствуют себя изолированными и непризнанными. Выдвигаются на первый план ценности, связанные с развитием самосознания, - самораскрытие, понимание, искренность, интимность. Юношеская дружба

большой частью бывает однополый, а ее свойства, в том числе устойчивость, зависят от индивидуальных особенностей и потребностей участников. Отсутствие друзей переживается в этом возрасте весьма болезненно и воспринимается как недостаток.

Отношение к взрослым

Общение старшеклассников становится более избирательным, меняется соотношение значимых других. Старшеклассники обладают уже весьма высокой степенью значимых других, обладают уже весьма высокой степенью автономии от старших, прежде всего от родителей и учителей, и покушение на эту автономию часто вызывает конфликты.

Во многих вопросах, особенно в том, что касается моды, художественных вкусов, они больше ориентируются на мнение сверстников.

Это не означает, что старшие вообще теряют авторитет: в наиболее серьезных вопросах (выбор профессии, миротворческое самоопределение, поведение в сложных ситуациях) влияние родителей и педагогов большей частью перевешивает влияние сверстников. Однако взрослым приходится доказывать свою правоту не авторитарно, а апеллируя к рациональным доводам.

Функции референтного взрослого: мотивирующая, конструктивная, организаторская, коммуникативная, самосовершенствование.

Самосознание

Общая тенденция старшего школьного возраста – рост самостоятельности и самосознания своего Я. Она тесно связана с изменениями деятельности и закономерности умственного развития в этом возрасте.

По сравнению с подростковым, юношеское самосознание более психологично и обращено вовнутрь. Юноши и девушки остро чувствуют свою индивидуальность и всячески подчеркивают отличие от окружающих.

№,	Наименование темы	Всего	теория	прак тика	Форма контроля
1.	Вводное занятие	1	1	-	Беседа
2.	Спортивные единоборства в России.	1	1	-	Опрос
3.	Гигиена, закаливание, режим и питание кикбоксера.	2	2	-	Беседа
4.	Моральный облик спортсмена.	2	2	-	Беседа
5.	Физическая подготовка кикбоксера.	10	2	8	Беседа
6.	Мастерство выдающихся кикбоксеров	2	2	-	Беседа
7.	Снаряды в кикбоксинге.	3	1,5	1.5	Опрос
8.	Правила соревнований в разделе лайт-контакт, «фулл-контакт»	2	2	-	Тест
9.	Утренняя разминка кикбоксера.	2	1	1	Беседа
10.	Подготовка к 1-му спаррингу (бою).	1,5	1,5	-	Опрос
11.	Обсуждение проведенного боя	1,5	1,5	-	Беседа
12.	Общая физическая подготовка со специальной направленностью.	29	4	25	Тест на уровень физической подготовки
13.	Техника передвижений приставным шагом и челноком.	10	1	9	Наблюдение
14.	Техника одиночных ударов передней и задней рукой и защита от них.	10	3	7	Наблюдение
15.	Техника боя на дальней дистанции.	16	3	13	Наблюдение
16.	Атака двумя прямыми ударами рук в разных сочетаниях на дальней дистанции.	10	3	7	Наблюдение
17.	Ведение боя на ближней дистанции.	17	2	15	Наблюдение
18.	Ведение боя с противником (левшой).	17	4	13	Наблюдение
19.	Техника ударов передней и задней ногой и защита от них	10	3	7	Наблюдение
20.	Индивидуальная подготовка кикбоксера.	22	4	18	Наблюдение
21.	Комбинации ударов рук и ног на дальней дистанции	24	4	20	Наблюдение
22.	Атака прямыми и боковыми ударами ног на длинной дистанции	5	1	4	Наблюдение
23.	Атака прямых ударов рук и ног на дальней дистанции	6	2	4	Наблюдение
24.	Круговая тренировка кикбоксера	8	1	7	Наблюдение
25.	Соревновательная деятельность	2	-	2	Рейтинг
26.	Итоговое занятие	2	-	2	Наблюдение

	Итого:	216	52,5	153,5	
--	--------	-----	------	-------	--

Содержание программы 1 года обучения

1. Вводное занятие

Теория:

- инструктаж по технике безопасности во время занятий в зале, и по пожарной безопасности, ПДД, террористическая деятельность.
- заполнение анкет, Договоров, Заявлений
- экскурсия по дворцу ДДЮТ.
- введение в программу.

2. Спортивные единоборства.

Теория:

1. Какие виды единоборств популярны в России.
2. Массовый характер единоборств в стране.
3. Задачи развития массовой физической культуры.

3. Гигиена, закаливание, режим, питание кикбоксера.

Теория:

1. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.
2. Меры личной, общественной и санитарно-гигиенической профилактики.
3. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям кикбоксингом

4. Моральный облик спортсмена.

Теория:

Положительное влияние кикбоксинга на нервную систему (улучшение функций нервной системы, в большей скорости восприятия, переключения внимания, уравновешенности, сдержанности). Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта.

5. Физическая подготовка кикбоксера.

Теория:

Физическая подготовка является основой формирования двигательной активности кикбоксера.

Движения в кикбоксинге совершаются с переменной интенсивностью и носят скоростно-силовой характер. Мощность работы во время боя – субмаксимальная. Основными физическими качествами, необходимыми для достижения победы на ринге являются: сила, быстрота, психологическая устойчивость, выносливость-уровень которых достигается посредством физической подготовки.

6. Мастерство Российских Кикбоксеров.

Теория:

Успехи Российских кикбоксеров на международной арене.

Российские кикбоксеры успешно выступают на соревнованиях любого уровня.

Особенно успешно мужчины и женщины выступают в разделе «лайт-контакт», «фулл-контакт», К1;

В Пермском крае есть чемпионы мира по кикбоксингу: Евгений Хиль, Дмитрий Герасимов, Сергей Пономарев и т.д.

7. Снаряды в Кикбоксинге.

Теория:

Боксерские мешки, груши, боксерские лапы, пневматическая груша, макивары (набивные подушки) – для отработки силы ударов руками и ногами. Теннисные мячи с грузом – для совершенствования точности ударов руками.

Универсальный тяжелоатлетический станок, перекладины, брусья в основном применяется для развития и совершенствования силы.

8. Правила соревнований в разделе «Лайт-контакт».

Теория:

Правила носят официальный характер и обязательны для всех участников.

Они являются основой для правильной организации соревнований в соответствии с оздоровительными и воспитательными задачами спорта.

В целях охраны здоровья участников и уменьшения травм, правила кикбоксинга ограничивают действия кикбоксеров на ринге, запрещают применять приемы, которые могут принести вред здоровью, регламентируют продолжительность боя в соответствии с возрастом участников и их спортивной подготовленностью.

9. Утренняя разминка Кикбоксера.

Теория:

Результата добивается только тот кикбоксер, который фанатично любит этот вид спорта. Во время утренней зарядки, а также в те дни, когда нет тренировки кикбоксер повторяет комплексы упражнений для развития быстроты, координации движений, силы, выносливости, совершенствует технику кикбоксинга.

10. Подготовка к первому спаррингу (Бою).

Теория:

Перед началом поединка тренер вместе со своим учеником вырабатывают стратегию и тактику на предстоящий поединок. Если им известно поведение противника во время боя, то на каждый раунд дается определенная установка и изменение этой установки со складывающейся в поединке ситуацией.

Четкое программирование действий в предстоящих боях, идеомоторная и двигательная (техничко-тактическая) настройка на встречу.

11. Обсуждение проведенного спарринга (Бою).

Теория:

В зависимости от жеребьевки и сил противника тренер и кикбоксер составляют примерную тактику проведения турнира в целом. Но главное их внимание должно быть направлено на подготовку к бою с очередным противником. Здесь от тренера зависит многое – кикбоксер не должен как

переоценивать, так и недооценивать противника. По окончании поединка тренер должен указать воспитаннику на его ошибки допущенные в каждом раунде боя, подсказать над чем надо еще поработать.

12. Общая Физическая подготовка со специальной направленностью.

Теория:

Важнейшим средством физической и функциональной выносливости кикбоксеров является «работа на дорожке».

Работа на дорожке – комплексные занятия для развития общих и специальных физических качеств на местности и в зале.

Занятия на местности:

Занятия с преимущественным использованием средств развития выносливости (функциональная подготовка), - «работа на дорожке». «Работа на дорожке» включает равномерный бег и бег переменной интенсивности 1-2 км, чередующихся с упражнениями скоростно-силового характера (метания, бросание камней, набивных мячей, упражнения с отягощениями в парах, подтягивание и др.) и специально-подготовленными упражнениями и «боем с тенью».

Такие занятия проводятся в основном утром или днем в тех случаях, когда основная тренировка бывает вечером. В зависимости от периода тренировки, местных условий и особенности кикбоксера общее время «работы на дорожке» колеблется от 10 до 20 мин., а дистанция от 1 до 2 км.

Практика: занятия на дорожке начинаются со спокойной ходьбы, постепенно переходящей в лёгкий бег, который втягивает организм в предстоящую более интенсивную работу. Во время бега, направление которого всё время меняется, выполняются спурты по 15-20, 30-40 м. на протяжении 1-2 км кикбоксёры проделывают 1-2 спуртов, а затем проводят гимнастику и имитационные упражнения в передвижении в течении 10 мин. и переходят на быструю ходьбу. После этого они выполняют упражнения в парах на сопротивление, с подниманием и бросанием камней, гимнастику в положении стоя, сидя и на месте. Занятие заканчивает игра в футбол или баскетбол, продолжающаяся 10-15 мин.

13. Обучение технике передвижений приставным шагом и челноком.

Теория:

Боевая стойка в обороне как максимальная готовность к защите и перемещению. Защита в кикбоксинге – важнейший раздел подготовки кикбоксёра. Самый простой способ перемещения кикбоксера движение приставным шагом. Наиболее быстрое перемещение – движение челноком.

Практика:

Защита от ударов прямой левой, правой руками и ногами являются: подставки рук, блоки, уклоны, отходы с помощью ног влево, вправо, назад, отбивы.

Защита от ударов сбоку и снизу являются: отходы назад, влево, вправо, нырки вниз - влево, вниз - вправо.

Передвижения используются для отхода назад, назад-вправо от прямых и боковых ударов руками и ногами, изменения дистанции в поединке и для контратаки.

14. Обучение прямых одиночных ударов

Теория:

Бой по своей структуре является непрерывной сменой действий нападения и обороны. Наиболее употребительны в кикбоксинге прямые удары руками. Их преимущество заключается в относительной координационной простоте, возможности нанесения как быстрого, так и сильного удара.

Практика:

Удары левой рукой наносятся из боевой стойки, левый кулак находится ближе к цели и используется чаще, как самый быстрый и точный. Перед ударом кикбоксер поворачивает туловище влево вокруг вертикальной оси, при этом левый кулак отдаляется от цели, увеличивается величина разгона в ударном движении. Несколько позже начинает разгибаться в локте и левая рука, выполняя ударные движения к цели. Удары правой рукой наносятся из боевой стойки, перед ударом вес тела переносится на правую ногу, корпус разворачивается вправо, затем корпус разворачивается влево и правая рука выбрасывается к цели, правое бедро разворачивается влево и подтягивается к левой ноге.

15. Техника боя на дальней дистанции.

Теория:

От расстояния между партнерами зависит время нанесения ударов и защит. На дальней дистанции кикбоксеру всегда труднее начинать атаку, чем на средней. Чтобы атака и контратака были для противника неожиданными, кикбоксер, готовя удар, должен отвлечь его внимание постоянной сменой дистанции и ложными действиями (финтами)

Практика:

Кикбоксер дальнего боя пользуется главным образом прямыми ударами рук и ног, сочетая легкие отвлекающие удары со стремительными и резкими, и применяет преимущественно защиты шагами назад и в сторону, используя и различные защиты с помощью подставок рук и ног.

Атака двумя последующими ударами в разных сочетаниях на дальней и средних дистанциях.

Применение усвоенных защит и контратак.

16. Техника боя на средней дистанции

Теория:

Современный бой- сложное сочетание передвижений, ударных и защитных действий, выполняемых на разных дистанциях. От расстояния между партнерами зависит время нанесения ударов и принятия защит. Чем короче боевая дистанция, тем быстрее и незаметнее удар доходит до цели и тем труднее защищаться от него. И наоборот, чем длиннее дистанция, тем легче кикбоксеру защищаться от ударов соперника.

Бой на средней дистанции является либо развитием атакующих действий или контратакующих, либо определенным способом боевых действий, входящим в тактическую задачу боксера или свойственным его индивидуальной манере боя.

Практика:

Нанося атакующий прямой удар левой в голову кикбоксер из боевой стойки делает шаг вперед, слегка поворачивая туловище направо, и выпрямляет левую руку в плечевом и локтевом суставах, сжимая кисть в кулак.

При этом правую ногу он подтягивает к левой на ширину шага. Контрудар наносится как и атакующий, но с шагом назад. При ударах левой рукой и правой ногой в корпус и голову, сначала наносится удар левой рукой, а затем поднимается бедро правой ноги и разгибанием голени правая стопа направляется к цели. Защита от прямых ударов левой рукой в голову и правой ногой – отход назад и подставка предплечий под удар ногой справа.

17. Техника боя на ближней дистанции.

Теория:

Бой на ближней дистанции ведется, когда кикбоксеры находятся вплотную друг к другу или когда они соприкасаются в сгруппированной стойке. Тактическая задача на ближней дистанции- занять удобное для ударов по туловищу положение, утомить противника или сковать его удары. На этой дистанции бой зачастую принимает атлетический характер.

Практика:

Из-за близости противника и особенностей боевого положения кикбоксер успевает реагировать на удары в основном накладками и подставками. Ведения боя на ближней дистанции требует от кикбоксера кроме высокоразвитых мышечно-двигательных ощущений умения расслабляться и чувствовать своего партнера, и большой специальной выносливости и стойкости.

18. Техника боя с левшой.

Теория:

Вести бой против кикбоксера - левши без предварительной подготовки трудно. Неожиданные сильные удары левой рукой и невозможность применять первичных контрдействий дезориентируют противника и лишают его инициативы.

Практика:

Обычно такие кикбоксеры более открыты для удара правой рукой, и поэтому в качестве главного тактического средств бою с ними надо применять быстрые и резкие удары правой рукой в голову отвлекая и угрожая левой.

19. Упражнения на боксерских снарядах и лапах.

Теория:

Настенные подушки для отработки силы прямых ударов руками и ногами. Боксерские лапы для отработки точных серийных ударов руками и ногами.

Боксерские мешки и груши для прямых, боковых и ударов снизу руками и ногами.

Теннисные мячи на растяжках предназначаются для совершенствования точности ударов руками.

Резиновые бинты, гантели, штанги, набивные мячи для развития силы и выносливости кикбоксера.

Практика:

При работе на снарядах обязательно бинтовать руки и работать в снарядных перчатках.

20. Индивидуальная подготовка кикбоксера.

Теория: В осенне-зимний период учащиеся кружка часто болеют простудно-респираторными заболеваниями (ОРЗ, грипп и т.д.). Эти дети отстают по программе и не усваивают пройденный материал. С отстающими по программе учащимся приходится заниматься индивидуально в конце тренировки, а также давать им задания на дом. Это дает определенный результат.

Практика: Работа на лапах, снарядах (мешки, подушки, груши,) а также работа в парах. Работа в парах дает наибольший эффект. Учащиеся помогают друг другу отрабатывать технику выполнения ударов и защит, подсказывают друг другу ошибки

21. Комбинация ударов рук и ног на длинной дистанции

Теория: Обычно используются комбинации прямой удар левой рукой и боковой удар правой ногой; так же: прямые удары левой и правой рукой и боковой удар правой или левой ногой; Боковые удары ног и рук;

Практика: Эти комбинации используются для ведения боя на длинной дистанции, держа противника на расстоянии и не давая подойти ему на среднюю и ближнюю дистанции.

22. Атака прямых и боковых ударов ног на длинной дистанции

Теория: Эти удары используются в бою на длинной дистанции не подпуская противника в ближний бой.

Практика: В основном прямые встречные удары ногами останавливают противника и не дают ему приблизиться, а также дают возможность вытолкнуть противника за пределы татами и заработать дополнительные баллы.

23. Атака прямых ударов ног на дальней дистанции

Теория: Прямые удары ног хороши при ударах на встречу противники в живот. Это сбивает ему дыхание и агрессию.

Практика: После нанесения прямых ударов в живот противник функционально проседает и не может в обычном темпе вести бой.

24. Круговая тренировка кикбоксера

Теория: Включает работу на мышцы живота, рук и ног., работа на мешках и в тренажерном зале с гантелями и штангой.

Практика: Выполняя работу на мешках повышается функциональная подготовка, выполняя упражнения с гантелями и штангой повышается сила и

прокачивая спину и пресс мы предохраняем свои внутренние органы от повреждений

25. Соревновательная деятельность

Теория: Правила соревнований, в разделе лайт-контакт, правильная намотка бинтов на руки, подбор капы для защиты зубов от травм, подбор экипировки.

Практика: Проведение спарринг боев в среду каждая неделя.

26. Итоговое занятие за год.

Практика. Открытое Первенство ДД(Ю)Т с приглашением команд из городов: Кунгур, Чусовой, Горнозаводск, Гремячинск. В начале учебного года (октябрь месяц) и в конце учебного года (апрель месяц)

Учебно- тематический план 2 года обучения

№ П/ П	Наименование темы	Всего, час.	теория	практика	Форма контроля
1.	Вводное занятие	1	1	-	Беседа
2.	Спортивные единоборства в России и за рубежом.	2	2	-	Опрос
3.	Травмы в кикбоксинге.	2	2	-	Беседа. Тест
4.	Моральный облик спортсмена.	1	1	-	Беседа
5.	Значение физической, тактической подготовки для кикбоксера.	2	2		Беседа
6.	Мастерство Российских кикбоксеров.	4	4	-	Беседа
7.	Снаряды в кикбоксинге и их назначение.	1	1	-	Опрос
8.	Правила соревнований и выполнение их спортсменами.	2	2	-	Тест
9.	Самостоятельная тренировка кикбоксера	1	1		наблюдение
10.	Обсуждение подготовки к предстоящему бою.	1	1		беседа
11.	Разбор проведенного боя	1	1		беседа
12.	Общая физическая подготовка со специальной направленностью.	44	6	38	Наблюдение
13.	Совершенствование техники защиты и передвижений.	12	2	10	наблюдение
14.	Совершенствование техники одиночных ударов руками и ногами и защит от них.	25	5	20	наблюдение
15.	Техника и тактика боя на дальней дистанции	36	6	30	наблюдение

16.	Атака повторными ударами в разных сочетаниях на дальней и средней дистанциях. Применение усвоенных защит и контратак.	12	2	10	наблюдение
17.	Совершенствование техники и тактики ведения боя на ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее.	12	2	10	наблюдение
18.	Техника и тактика ведения боя с партнерами находящимися в разных боевых позициях. Упражнения на специальных боксерских снарядах и лапах.	12	2	10	наблюдение
19.	Инструкция и судейская практика, экскурсии, посещение и участие в соревнованиях.	12	2	10	Тест
20.	Индивидуальная подготовка кикбоксера	36	6	30	Наблюдение
ИТОГО:		216	18	196	

Содержание программы 2 года обучения

1. Вводное занятие.

Теория:

-Инструктаж по технике безопасности во время занятий в зале, во время поездки на соревнования, при проведении соревнований, ПДД, террористическая деятельность.

-Заполнение анкет.

-Введение в программу.

2. Спортивные единоборства в России и за рубежом.

Теория:

а. В нашей стране культивируется дзюдо, различные виды борьбы которые проводятся на олимпиадах, карате, тэквандо, кикбоксинг стремится тоже попасть в число олимпийских видов спорта, и наконец с 2024года, он стал олимпийским видом.

б. Массовый характер спортивных единоборств в стране.

В Пермском крае 26 клубов культивируют кикбоксинг.

3. Травмы в кикбоксинге.

Теория:

а. Меры личной, общественной и санитарно-гигиенической профилактики.

Занятия в спортзале проводятся в обуви. При занятиях босиком на подошвах ног появляются мозоли и они иногда срываются и может произойти заражение крови.

б. Общие санитарно – гигиенические требования к занятиям кикбоксингом. Кисти рук обязательно бинтуются, чтобы не было ушибов фаланг пальцев и растяжений запястья рук.

в. Знания в области физиологии человека, технически грамотное выполнение техники кикбоксинга – предотвращает травматизм спортсменов.

Практика.

Перед выполнением заданий в парах, в начале тренировки проводится разминка, для разогрева мышц и связок, для уменьшения надрыва связок, вывихов в суставах и т.д.

4. Моральный облик спортсмена.

Теория:

Положительное влияние кикбоксинга на нервную систему (улучшение функций нервной системы, в большей скорости восприятия, переключения внимания, уравновешенности, сдержанности). Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта.

5. Значение физической и тактической подготовки для кикбоксера

Теория:

Физическая подготовка является основой для формирования двигательной активности кикбоксера. Движения в кикбоксинге совершаются с переменной интенсивностью и носят скоростно-силовой характер. Мощность во время боя – субмаксимальная. Для кикбоксеров особенно важны такие качества как мышечная сила, быстрота и выносливость, уровень которых достигается посредством физической подготовки. Перед каждым поединком тренер с воспитанником составляют тактический план, который корректируется в перерывах между раундами.

6. Мастерство российских кикбоксеров.

Теория:

Успехи Российских кикбоксеров на международной арене.

Российские кикбоксеры одни из сильнейших в мире.

В Пермском крае 2 действующих заслуженных мастеров спорта, чемпионов мира.

Практика:

Просмотр видео материалов с участием лучших кикбоксеров, а также соревнований на уровне города, края, округа, России.

7. Снаряды в кикбоксинге и их назначение.

Теория:

Боксерские мешки, груши, лапы, пневматическая груша, макевары (набивные подушки) – для отработки силы ударов руками и ногами. Теннисные мячи на растяжках – для совершенствования точности ударов руками.

Практика:

При работе на снарядах кикбоксер обязательно должен бинтовать руки и работать в снарядных перчатках.

8.Правила соревнований и выполнение их спортсменами.

Теория:

Правила носят официальный характер и обязательны для всех участников.

Они являются основой для правильной организации соревнований в соответствии с оздоровительными и воспитательными задачами спорта.

В целях охраны здоровья участников и уменьшения травм, эти правила ограничивают действия кикбоксера на ринге, запрещают применять приемы, которые могут принести вред здоровью, регламентируют продолжительность боя в соответствии с возрастом участников и их спортивной подготовленностью.

Практика:

На ринге кикбоксер должен быть одет в синюю или красную футболку в зависимости от угла ринга, капа во рту, шлем на голове, перчатки на руках, накладки на голени, футы на ногах. Внимательно слушать команды: файте, стоп, брейк, и жесты судьи на ринге.

9.Самостоятельная подготовка кикбоксера

Теория:

Во время утренней зарядки в свободные от тренировки дни кикбоксер повторяет комплексы упражнений для развития быстроты, координации движений, силы, выносливости, совершенствования техники.

Практика:

Бег на свежем воздухе, «бой с тенью», прыжки на скакалке, боксерская дорожка.

10.Обсуждение подготовки к предстоящему бою, Психологическая подготовка.

Теория:

Перед началом поединка тренер с учеником обсуждают план действия на предстоящий поединок. Если противник бьющий, то дается задание на быстрое передвижение и изматывание противника и в дальнейшем действовать со складывающейся в поединке ситуацией. Педагог обязан психологически настроить кикбоксера на бой с более сильным противником, указать на его слабые места.

Практика:

Разминка перед боем, работа по лапам и затем выход на ринг.

11.Разбор проведенного боя.

Теория:

В зависимости от жеребьевки и сил противников тренер и кикбоксер составляют примерную тактику проведения турнира в целом. Но главное их внимание должно быть направлено на подготовку к бою с очередным противником.

Здесь от тренера зависит многое – кикбоксер не должен как переоценивать, так и недооценивать противника.

После каждого проведенного боя (выигранного или проигранного кикбоксером) тренер обязан проводить разбор этого боя. Вскрывает слабые места и сильные стороны кикбоксера, оказывает моральную поддержку проигравшему спортсмену, успокаивает его и вдохновляет на дальнейшую работу.

Практика:

Тренер должен показать кикбоксеру технические и тактические просчеты при ведении боя, где он неправильно двигался, где пропускал удары.

3. ПРАКТИКА.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СО СПЕЦИАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ.

Теория:

К ним относятся комплексные занятия для развития общих и специальных физических качеств на местности и в зале.

ЗАНЯТИЯ НА МЕСТНОСТИ.

Занятия с преимущественным использованием средств развития выносливости (функциональная подготовка), - «работа на дорожке». «Работа на дорожке» включает в себя равномерный бег и бег переменной интенсивности 1-8 км., чередующихся с упражнениями скоростно-силового характера (метания, бросания камней, набивных мячей, упражнения с отягощениями в парах, подтягивания и др.) и специально- подготовительными упражнениями и «боем с тенью»

Такие занятия проводятся в основном утром или днем, когда основная тренировка бывает вечером.

В зависимости от периода тренировки, местных условий и особенности кикбоксера общее время «работы на дорожке» колеблется от 40 до 80 мин., а дистанция от 3 до 8 км

Практика:

Занятия на дорожке начинаются со спокойной ходьбы, постепенно переходящей в легкий бег, который втягивает организм в предстоящую более интенсивную работу.

Во время бега, направление которого все время меняется, выполняются спурты по 15-20м., На протяжении 2-3 км. Кикбоксеры проделывают 5 - 7 спуртов, а затем проводят гимнастику и имитационные упражнения в передвижении в течение 10-15 мин., и переходят на быструю ходьбу. После этого они выполняют упражнения в парах на сопротивление с подниманием и бросанием камней, гимнастику в положении стоя, сидя и на месте. Занятия заканчиваются игрой в футбол или баскетбол, продолжительностью 15-20 мин.

12..СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ЗАЩИТ И ПЕРЕДВИЖЕНИЙ.

Теория:

Боевые стойки в обороне как максимальная готовность к защите и перемещению.

Защита в кикбоксинге – важнейший раздел подготовки кикбоксера.

Защиты используются для того, чтобы:

-Надежно защитить от удара уязвимые места тела;

-Выбирать необходимый момент для перехода от защиты к контратаке и атаке.

Практика:

Защита от ударов прямой левой и правой рукой и ногой является: подставка рук, блоки ногами и руками, уклоны, отходы с помощью ног влево, вправо, назад, отбивы. Защита от ударов сбоку и снизу являются: подставки рук, отходы назад, влево, вправо, нырки вниз-влево, вниз-вправо. Контрудар - это встречный удар, который наносится во время удара соперника и останавливает развитие его атаки.

Передвижения- используются для отхода назад от прямых и боковых ударов руками и ногами, изменения дистанции в поединке и для контр-атаки руками и ногами.

13. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ОДИНОЧНЫХ УДАРОВ И ЗАЩИТА ОТ НИХ.

Теория:

Бой по своей структуре является непрерывной сменой действий нападения и обороны. Наиболее употребительны в кикбоксинге прямые удары руками и ногами. Их преимущество заключается в относительной координационной простоте, возможности нанесения как быстрого, так и сильного удара.

Практика:

Удары левой рукой наносятся из боевой стойки, левый кулак находится ближе к цели и используется чаще, как быстрый и точный. Перед ударом кикбоксер поворачивает туловище влево вокруг вертикальной оси, при этом левый кулак отдаляется от цели, увеличивая разгон в ударном движении. Насколько позже начинает разгибаться в локте левая рука, выполняя ударные движения к цели.

Удары правой рукой наносятся из боевой стойки, перед ударом вес тела боксер переносит на правую ногу, корпус разворачивается вправо, затем корпус разворачивается влево и правая рука выбрасывается к цели, правое бедро разворачивается влево и подтягивается к левой ноге. При прямом ударе левой ногой в корпус или в голову вес тела переносится на правую ногу, одновременно поднимается бедро левой ноги. Стопа левой ноги обращена подушечками в сторону нанесения удара. При прямом ударе правой ногой в корпус или в голову вес тела переносится на левую ногу. Одновременно поднимается вверх бедро правой ноги. Стопа правой ноги обращена подушечками вниз. Выполняется удар в туловище или в голову активным разгибанием голени правой ноги. Стопа правой ноги обращена подушечками пальцев в сторону нанесения удара.

14. ТЕХНИКА И ТАКТИКА БОЯ НА ДАЛЬНОЙ ДИСТАНЦИИ.

Теория:

Тактические действия подразделяются на подготовительные, наступательные и оборонительные. От расстояния между партнерами зависит время нанесения ударов и принятия защит. На дальней дистанции боксеру всегда труднее начинать атаку, чем на средней. Чтобы атака и контратака были для противника неожиданными, боксер, готовя удар должен отвлечь его внимание постоянной сменой дистанции и ложными действиями.

Практика:

Кикбоксер дальнего боя пользуется главным образом прямыми ударами рук и ног, сочетая легкие отвлекающие удары со стремительными и резкими, и применяет преимущественно защиты шагами назад и в сторону, используя и различные защиты с помощью подставок и блоков руками и ногами.

15.АТАКА ПРЯМЫМИ УДАРАМИ РУК В ГОЛОВУ И БОКОВЫМИ УДАРАМИ НОГ ПО КОРПУСУ НА ДАЛЬНОЙ И СРЕДНЕЙ ДИСТАНЦИЯХ, ПРИМЕНЕНИЕ УСВОЕННЫХ ЗАЩИТ И КОНТРАТАК.

Теория:

Современный бой- сложное сочетание передвижений, ударных и защитных действий, выполняемых на разных дистанциях. От расстояния между партнерами зависит время нанесения ударов и защит. Чем короче боевая дистанция, тем быстрее и незаметнее удар доходит до цели и тем труднее защищаться от него. И наоборот, чем длиннее дистанция, тем легче кикбоксеру защищаться от ударов соперников.

Бой на средней дистанции является либо развитием атакующих или контратакующих действий, либо определенным способом боевых действий, входящим в тактическую задачу боксера или свойственным его индивидуальной манере боя

Практика:

Нанося атакующий удар прямой левой в голову кикбоксер из боевой стойки делает шаг вперед, слегка поворачивая туловище направо, и выпрямляет левую руку в плечевом и локтевом суставах, сжимая кисть в кулак.

При этом правую ногу он подтягивает к левой на ширину шага левой ноги. Контрудар наносится как и атакующий, но с шагом назад. При ударах левой рукой и правой ногой в корпус, сначала наносится удар левой рукой, а затем поднимается бедро правой ноги и разгибанием голени правая стопа направляется к цели. Защита от прямых ударов левой рукой в голову и правой ногой в корпус или в голову – отход назад и подставка предплечий под удар ногой справа.

16.СОВЕТШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ВЕДЕНИЯ БОЯ НА БЛИЖНЕЙ ДИСТАНЦИИ, ТЕХНИКА ВЫХОДА ИЗ НЕЕ.

Теория:

Бой на ближней дистанции ведется, когда кикбоксеры находятся почти вплотную друг к другу или когда они соприкасаются в сгруппированной стойке.

Тактическая задача на ближней дистанции – занять удобное для ударов по туловищу положение, утомить противника или сковать его удары. На этой дистанции бой зачастую принимает атлетический характер.

Практика:

Из-за близости противника и особенностей боевого положения кикбоксер успевает реагировать на удары в основном накладками и подставками. Ведение боя на ближней дистанции требует от боксера кроме высокоразвитых мышечно-двигательных ощущений умение расслабляться и чувствовать своего партнера, и большой специальной выносливости и стойкости.

17.ТЕХНИКА И ТАКТИКА ВЕДЕНИЯ БОЯ С ПАРТНЕРАМИ НАХОДЯЩИМИСЯ В РАЗНЫХ БОЕВЫХ ПОЗИЦИЯХ (левосторонней и правосторонней).

Теория:

Боксировать с кикбоксером левшой всегда сложно и трудно. Надо перестраиваться в движении и нанесении ударов руками и ногами.

Практика:

Двигаться надо за правую ногу левши. Атаки руками и ногами начинать с правой руки и ноги.

18.УПРАЖНЕНИЯ НА СПЕЦИАЛЬНЫХ БОКСЕРСКИХ СНАРЯДАХ И ЛАПАХ

Теория:

Настенные подушки применяют для отработки силы прямых ударов.

Боксерские лапы для отработки точных серийных ударов.

Боксерские мешки и груши для прямых, боковых и ударов снизу.

Резиновые бинты, гантели, штанги, набивные мячи для развития силы и выносливости кикбоккера.

Практика:

При работе на снарядах кикбоксер обязательно должен бинтовать руки и работать в снарядных перчатках.

Начинать работать со штангой вес которой не превышает 10% веса кикбоккера.

Работать с гантелями весом 1 -3 кг.

19.ИНСТРУКЦИЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА, ЭКСКУРСИИ , ПОСЕЩЕНИЕ И УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ.

Теория: Правила соревнований составлены с учетом основных требований ВАКО и являются обязательными для организаций, проводящих соревнования среди кикбоккеров-любителей на всей территории России.

Официальные лица (тренеры, кикбоксеры и судьи) должны в своих действиях руководствоваться общепринятыми нормами поведения и этики.

Они обязаны:

- знать и выполнять правила и положения в соревнованиях;

- быть выдержанными и корректными по отношению к своим соперникам и коллегам;
- проявлять высокие моральные качества, строго соблюдать нравственные принципы спорта - честность, принципиальность, благородство;
- делать все необходимое для развития кикбоксинга, заботясь о здоровье спортсменов
- допуск кикбоксеров к соревнованиям осуществляет комиссия в составе: секретаря, главного судьи, судей, врача и представителя организации, принимающей соревнования. Новички допускаются к соревнованиям спустя не менее 3 месяцев специального обучения и тренировки. Окончательное решение о допуске к соревнованиям принимает главный судья.

20. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА КИКБОКСЕРА

Индивидуально приходится заниматься с отстающими по программе ребятами, пропустившими занятия по болезни, а также с ребятами которые участвуют в соревнованиях краевого уровня, повышать их спортивное мастерство, тактическую и психологическую подготовку.

Тематический план 3 года обучения.

№ П/П	Наименование темы	Всего, час.	теория	практика	Форма контроля
1.	Вводное занятие	1	1	-	Беседа
2.	Проведение соревнований по кикбоксингу разных уровней.	2	2	-	беседа
3.	Гигиена, закаливание, режим и питание кикбоксера. Травмы в кикбоксинге их профилактика.	2	2	-	Беседа
4.	Моральный облик спортсмена-кикбоксера.	1	1	-	Беседа
5.	Влияние на организм спортсмена физических упражнений.	2	2		Беседа
6.	Выдающиеся кикбоксеры России. Психологическая подготовка кикбоксера.	4	4	-	Беседа
7.	Снаряды в кикбоксинге и их назначение.	1	1	-	Опрос
8.	Правила соревнований, нокдаун, нокаут. Методика судейства. Присвоение разрядов.	2	2	-	Тест
9.	Подготовка кикбоксера к спаррингу (бою), основы техники и тактики.	1	1		беседа
10.	Тактика боя с различными по манере ведения боя противниками	1	1		Наблюдение

	(нокаутерами, темповиками)				
11.	Разбор проведенного боя, психологический настрой на следующий поединок.	1	1		беседа
12.	Физическая подготовка со специальной направленностью. (боксерская дорожка)	44	6	38	Наблюдение
13.	Совершенствование техники защиты и передвижений от прямых и боковых ударов руками и ногами на разных уровнях.	12	2	10	наблюдение
14.	Совершенствование техники одиночных ударов руками и ногами и защит от них отходами, подставками уклонами и нырками.	25	5	20	наблюдение
15.	Техника и тактика боя на дальней дистанции	36	6	30	наблюдение
16.	Повторная атака двумя последующими ударами в разных сочетаниях на дальней и средней дистанциях. Применение усвоенных защит и контратак.	12	2	10	наблюдение
17.	Совершенствование техники и тактики ведения боя на ближней дистанции. Удары. Техника входа и выхода из нее.	12	2	10	наблюдение
18.	Совершенствование техника и тактики ведения боя с партнерами находящимися в разных боевых позициях. Совершенствование техники на специальных боксерских снарядах и лапах.	12	2	10	наблюдение
19.	Совершенствование судейской практики, экскурсии, посещение и участие в соревнованиях.	12	2	10	Тест
20.	Индивидуальная подготовка кикбоксера 1,2,3 спортивного разряда.	36	6	30	Наблюдение
	ИТОГО:	216	18	196	

Содержание программы 3 года обучения

1.ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ.

Теория:

-Инструктаж по технике безопасности во время занятий в спортивном зале, противопожарная безопасность, антитеррористическая деятельность, ПДД.

-Заполнение анкет.

-Введение в программу.

2.ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО КИКБОКСИНГУ НА РАЗНЫХ УРОВНЯХ

Теория:

Чемпионаты России, края, округа по кикбоксингу проводятся ежегодно.

Чемпионаты Европы, мира по кикбоксингу проводятся 1 раз в 2 года.

Семимильными шагами кикбоксинг прокладывает дорогу на Олимпийские игры, Олимпийские игры проводятся 1 раз в 4 года, и кикбоксинг включен в олимпийские игры с 2024г.

3.ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, РЕЖИМ И ПИТАНИЕ КИКБОКСЕРА, ТРАВМЫ В КИКБОКСИНГЕ, ИХ ПРОФИЛАКТИКА.

Теория:

а. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

б. Меры личной, общественной и санитарно-гигиенической профилактики.

в. Общие санитарно – гигиенические требования к занятиям кикбоксингом.

е. Набивки уязвимых мест на теле спортсмена, объяснение правильной техники ударов рук и ног - предотвращение вероятности травм.

4.МОРАЛЬНЫЙ ОБЛИК СПОРТСМЕНА КИКБОКСЕРА.

Теория:

Положительное влияние кикбоксинга на нервную систему (улучшение функций нервной системы, в большей скорости восприятия, переключения внимания, уравновешенности, сдержанности). Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта.

5.ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ СПОРТСМЕНА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.

Теория:

Физическая подготовка является основой для формирования двигательной активности кикбоксера. Движения в кикбоксинге совершаются с переменной интенсивностью и носят скоростно- силовой характер. Мощность во время боя – субмаксимальная. Для кикбоксеров особенно важны такие качества как мышечная сила, быстрота и выносливость, уровень которых достигается посредством физической подготовки.

6.ВЫДАЮЩИЕСЯ КИКБОКСЕРЫ РОССИИ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА.

Теория:

Успехи Российских кикбоксеров на международной арене.

Российские кикбоксеры одни из сильнейших в мире.

Эмоциональный уровень настроения на поединок.

Практика:

Просмотр видео материала с участием лучших кикбоксеров, а также соревнований на уровне города, края, округа, разбор проведенных боев.

7. СНАРЯДЫ В КИКБОКСИНГЕ И ИХ НАЗНАЧЕНИЕ.

Теория:

Боксерские мешки, груши, лапы, пневматическая груша – для отработки силы ударов руками и ногами. Теннисные мячи на растяжках – для совершенствования точности ударов руками.

Практика:

При работе на снарядах кикбоксер обязательно должен бинтовать руки и работать в снарядных перчатках.

8. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ И ВЫПОЛНЕНИЕ ИХ СПОРТСМЕНАМИ. НОКДАУН, НОКАУТ, МЕТОДИКА СУДЕЙСТВА.

Теория:

Правила носят официальный характер и обязательны для всех участников.

Они являются основой для правильной организации соревнований в соответствии с оздоровительными и воспитательными задачами спорта.

В целях охраны здоровья участников и уменьшения травм, правила кикбоксинга ограничивают действия кикбоксеров на ринге, запрещают применять приемы, которые могут принести вред здоровью, регламентируют продолжительность боя в соответствии с возрастом участников и их спортивной подготовленностью.

Практика:

На ринге кикбоксер должен быть одет в синюю или красную футболку в зависимости от угла ринга, капа во рту, шлем на голове, перчатки на руках, накладки на голени, футы на ногах. Внимательно слушать команды: файте, стоп, брейк, и жесты судьи на ринге.

9. ПОДГОТОВКА КИКБОКСЕРА К СПАРРИНГУ (БОЮ), ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ.

Теория:

Во время утренней зарядки в свободные от тренировки дни кикбоксер повторяет комплексы упражнений для развития быстроты, координации движений, силы, выносливости, совершенствования техники. Перед спаррингом или боем кикбоксер должен самостоятельно провести разминку, бой с тенью и быть готов к выходу на ринг.

Практика:

Бег на свежем воздухе, «бой с тенью», прыжки на скакалке, боксерская дорожка.

Повторять излюбленные приемы, комбинации ударов руками и ногами по представляемому противнику. Продумать план действий на первый раунд, в какой манере лучше боксировать с тем или иным противником.

10. ОБСУЖДЕНИЕ ПОДГОТОВКИ К ПРЕДСТОЯЩЕМУ БОЮ., ТАКТИКА БОЯ С РАЗЛИЧНЫМИ ПО МАНЕРЕ ВЕДЕНИЯ БОЯ ПРОТИВНИКАМИ.

Теория:

Перед началом поединка тренер с учеником обсуждают план действия на предстоящий поединок. Если противник бьющий, то дается задание на быстрое передвижение и изматывание противника и в дальнейшем действовать со складывающейся в поединке ситуацией.

Практика:

Разминка перед боем, работа по лапам и затем выход на ринг.

11. РАЗБОР ПРОВЕДЕННОГО БОЯ., ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ НАСТРОЙ НА СЛЕДУЮЩИЙ ПОЕДИНОК.

Теория:

В зависимости от жеребьевки и сил противников тренер и кикбоксер составляют примерную тактику проведения турнира в целом. Но главное их внимание должно быть направлено на подготовку к бою с очередным противником.

Здесь от тренера зависит многое – кикбоксер не должен как переоценивать, так и недооценивать противника.

После каждого проведенного боя (выигранного или проигранного кикбоксером) тренер обязан проводить разбор этого боя. Вскрывает слабые места и сильные стороны кикбоксера.

Практика:

Тренер должен показать кикбоксеру технические и тактические просчеты при ведении боя, где он неправильно двигался, где пропуская удары.

2. ПРАКТИКА.

12. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СО СПЕЦИАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ.

Теория:

К ним относятся комплексные занятия для развития общих и специальных физических качеств на местности и в зале.

ЗАНЯТИЯ НА МЕСТНОСТИ.

Занятия с преимущественным использованием средств развития выносливости (функциональная подготовка), - «работа на дорожке». «Работа на дорожке» - включает в себя равномерный бег и бег переменной интенсивности 1-8 км., чередующихся с упражнениями скоростно-силового характера (метания, бросания камней, набивных мячей, упражнения с отягчениями в парах, подтягивания и др.) и специально- подготовительными упражнениями и «боем с тенью»

Такие занятия проводятся в основном утром или днем, когда основная тренировка бывает вечером.

В зависимости от периода тренировки, местных условий и особенности кикбоккера общее время «работы на дорожке» колеблется от 40 до 80 мин., а дистанция от 3 до 8 км.

Практика:

Занятия на дорожке начинаются со спокойной ходьбы, постепенно переходящей в легкий бег, который втягивает организм в предстоящую более интенсивную работу.

Во время бега, направление которого все время меняется, выполняются спурты по 15-20м., На протяжении 2-3 км. Кикбоксеры проделывают 5-7 спуртов, а затем проводят гимнастику и имитационные упражнения в передвижении в течение 10-15 мин., и переходят на быструю ходьбу. После этого они выполняют упражнения в парах на сопротивление с подниманием и бросанием камней, гимнастику в положении стоя, сидя и на месте. Занятия заканчиваются игрой в футбол или баскетбол, продолжительностью 15-20 мин.

13. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ЗАЩИТЫ И ПЕРЕДВИЖЕНИЙ.

Теория:

Боевые стойки в обороне как максимальная готовность к защите и перемещению.

Защита в кикбоксинге – важнейший раздел подготовки кикбоккера.

Защиты используются для того, чтобы:

-Надежно защитить от удара уязвимые места тела;

-Выбирать необходимый момент для перехода от защиты к контратаке и атаке.

Практика:

Защита от ударов прямой левой и правой рукой и ногой является: подставка рук, блоки ногами и руками, уклоны, отходы с помощью ног влево, вправо, назад, отбивы. Защита от ударов сбоку и снизу являются: подставки рук, отходы назад, влево, вправо, нырки вниз- влево, вниз-вправо. Контрудар - это встречный удар, который находится во время удара соперника и останавливает развитие его атаки.

Передвижения- используются для отхода назад от прямых и боковых ударов руками и ногами, изменения дистанции в поединке и для контр-атаки руками и ногами.

14. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОБУЧЕНИЯ ОДИНОЧНЫМ УДАРАМ РУК И НОГ И ЗАЩИТА ОТ НИХ.

Теория:

Бой по своей структуре является непрерывной сменой действий нападения и обороны. Наиболее употребительны в кикбоксинге прямые удары руками и

ногами. Их преимущество заключается в относительной координационной простоте, возможности нанесения как быстрого, так и сильного удара.

Практика:

Удары левой рукой наносятся из боевой стойки, левый кулак находится ближе к цели и используется чаще, как быстрый и точный. Перед ударом кикбоксер поворачивает туловище влево вокруг вертикальной оси, при этом левый кулак отдаляется от цели, увеличивая разгон в ударном движении. Насколько позже начинает разгибаться в локте левая рука, выполняя ударные движения к цели.

Удары правой рукой наносятся из боевой стойки, перед ударом вес тела боксер переносит на правую ногу, корпус разворачивается вправо, затем корпус разворачивается влево и правая рука выбрасывается к цели, правое бедро разворачивается влево и подтягивается к левой ноге. При прямом ударе левой ногой в корпус или в голову вес тела переносится на правую ногу, одновременно поднимается бедро левой ноги. Стопа левой ноги обращена подушечками в сторону нанесения удара. При прямом ударе правой ногой в корпус или в голову вес тела переносится на левую ногу. Одновременно поднимается вверх бедро правой ноги. Стопа правой ноги обращена подушечками вниз. Выполняется удар в туловище или в голову активным разгибанием голени правой ноги. Стопа правой ноги обращена подушечками пальцев в сторону нанесения удара.

15. ТЕХНИКА И ТАКТИКА БОЯ НА ДАЛЬНОЙ ДИСТАНЦИИ.

Теория:

Тактические действия подразделяются на подготовительные, наступательные и оборонительные. От расстояния между партнерами зависит время нанесения ударов и принятия защит. На дальней дистанции боксеру всегда труднее начинать атаку, чем на средней. Чтобы атака и контратака были для противника неожиданными, боксер, готовя удар должен отвлечь его внимание постоянной сменой дистанции и ложными действиями.

Практика:

Кикбоксер дальнего боя пользуется главным образом прямыми ударами рук и ног, сочетая легкие отвлекающие удары со стремительными и резкими и применяет преимущественно защиты шагами назад и в сторону, используя и различные защиты с помощью подставок и блоков руками и ногами.

16. ПОВТОРНАЯ АТАКА ДВУМЯ УДАРАМИ В РАЗНЫХ СОЧЕТАНИЯХ НА ДАЛЬНОЙ И СРЕДНИХ ДИСТАНЦИЯХ. ПРИМЕНЕНИЕ УСВОЕННЫХ ЗАЩИТ И КОНТРАТАК.

Теория:

Современный бой-сложное сочетание передвижений, ударных и защитных действий, выполняемых на разных дистанциях. От расстояния между партнерами зависит время нанесения ударов и защит. Чем короче боевая дистанция, тем быстрее и незаметнее удар доходит до цели и тем труднее защищаться от него. И наоборот, чем длиннее дистанция, тем легче кикбоксеру защищаться от ударов соперников.

Бой на средней дистанции является либо развитием атакующих или контратакующих действий, либо определенным способом боевых действий, входящим в тактическую задачу боксера или свойственным его индивидуальной манере боя.

Практика:

Нанося атакующий удар прямой левой в голову кикбоксер из боевой стойки делает шаг вперед, слегка поворачивая туловище направо, и выпрямляет левую руку в плечевом и локтевом суставах, сжимая кисть в кулак.

При этом правую ногу он подтягивает к левой на ширину шага. Контрудар наносится как и атакующий, но с шагом назад. При ударах левой рукой и правой ногой в корпус и в голову, сначала наносится удар левой рукой, а затем поднимается бедро правой ноги и разгибанием голени правая стопа направляется к цели. Защита от прямых ударов левой рукой в голову и правой ногой в корпус или в голову – отход назад и подставка предплечий под удар ногой справа.

17. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ВЕДЕНИЯ БОЯ НА БЛИЖНЕЙ ДИСТАНЦИИ. УДАРЫ, ТЕХНИКА ВЫХОДА ИЗ НЕЕ.

Теория:

Бой на ближней дистанции ведется, когда кикбоксеры находятся почти вплотную друг к другу или когда они соприкасаются в сгруппированной стойке. Тактическая задача на ближней дистанции – занять удобное для ударов по туловищу положение, утомить противника или сковать его удары. На этой дистанции бой зачастую принимает атлетический характер.

Практика:

Из-за близости противника и особенностей боевого положения кикбоксер успевает реагировать на удары в основном накладками и подставками. Ведение боя на ближней дистанции требует от боксера кроме высокоразвитых мышечно-двигательных ощущений умение расслабляться и чувствовать своего партнера, и большой специальной выносливости и стойкости.

18. ТЕХНИКА И ТАКТИКА ВЕДЕНИЯ БОЯ С ПАРТНЕРАМИ НАХОДЯЩИМИСЯ В РАЗНЫХ БОЕВЫХ ПОЗИЦИЯХ (левосторонней и правосторонней).

Теория:

Вести бой против кикбоккера-левши без предварительной подготовки трудно. Неожиданные сильные удары левой рукой и невозможность применять первичных контрдействий дезориентирует противника и лишают его инициативы.

Практика:

Обычно такие кикбоксеры более открыты для правой руки и поэтому в качестве главного тактического средства в бою с ним надо применять быстрые и резкие удары правой рукой в голову отвлекая и угрожая левой.

19.СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПРИ ПОМОЩИ СПЕЦИАЛЬНЫХ БОКСЕРСКИХ СНАРЯДОВ И ЛАП. Теория:

Настенные подушки применяют для отработки силы прямых ударов.

Боксерские лапы для отработки точных серийных ударов.

Боксерские мешки и груши для прямых, боковых и ударов снизу.

Резиновые бинты, гантели, штанги, набивные мячи для развития силы и выносливости кикбоксера.

Практика:

При работе на снарядах кикбоксер обязательно должен бинтовать руки и работать в снарядных перчатках.

Начинать работать со штангой вес которой не превышает 10% веса кикбоксера.

Работать с гантелями весом 1 –5кг.

20.ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА КИКБОКСЕРА 1,2,3 спортивного разрядов.

Теория:

Процесс обучения отдельному приему в кикбоксинге можно условно разделить на 4 взаимосвязанных и взаимообусловленных этапа:

1. понять прием
2. разучить прием
3. закрепить прием
4. научиться применять прием в условиях реального поединка.

Практика:

Самые большие трудности в изучении приемов кикбоксинга возникают на начальном этапе занятий. Не все кикбоксеры правильно выполняют приемы.

С этими ребятами приходится заниматься индивидуально. Но и ребята 1,2,3 спортивных разрядов нуждаются в систематическом контроле за выполнением при отработке в парах определенных сложных серийных ударов и комбинаций.

Много времени приходится уделять работе «бой с тенью» работе перед зеркалом.

Контроль за правильной постановкой ударов на лапах.

Тематический план 4 года обучения.

№ П/П	Наименование темы	Всего, час.	теория	практика	Форма контроля
1.	Вводное занятие	1	1	-	Наблюдение
2.	Краткий обзор развития мирового кикбоксинга	2	2	-	Опрос
3.	Возникновение кикбоксинга в России, Травмы в кикбоксинге их профилактика.	2	2	-	Беседа

4.	Моральный облик спортсмена-кикбоксера.	1	1	-	Беседа
5.	Физическая подготовка кикбоксера	2	2		Беседа
6.	Профессиональный кикбоксинг. Психологическая подготовка кикбоксера.	4	4	-	Беседа
7.	Отечественная школа кикбоксинга (Пермский край)	1	1	-	Опрос
8.	Правила соревнований, нокаунт, нокаут. Методика судейства. Присвоение разрядов.	2	2	-	Тест
9.	Подготовка кикбоксера к спаррингу (бою), основы техники и тактики.	1	1		беседа
10.	Тактика боя с различными по манере ведения боя противниками (нокаутерами, темповиками)	1	1		Наблю дение
11.	Разбор проведенного боя, психологический настрой на следующий поединок.	1	1		беседа
12.	Физическая подготовка со специальной направленностью. (боксерская дорожка)	44	6	38	Наблю дение
13.	Совершенствование техники защиты и передвижений от прямых и боковых ударов руками и ногами на разных уровнях.	12	2	10	наблю ение
14.	Совершенствование техники одиночных ударов руками и ногами и защит от них отходами, подставками уклонами и нырками.	25	5	20	наблю ение
15.	Совершенствование техники и тактики боя на дальней дистанции	36	6	30	наблю ение
16.	Совершенствование повторных атак двумя последующими ударами в разных сочетаниях на дальней и средней дистанциях. Применение усвоенных защит и контратак.	12	2	10	наблю ение
17.	Совершенствование техники и тактики ведения боя на ближней дистанции. Удары. Техника входа и выхода из нее.	12	2	10	наблю ение
18.	Совершенствование техники и тактики	12	2	10	наблю

	ведения боя с партнерами находящимися в разных боевых позициях. Совершенствование техники на специальных боксерских снарядах и лапах.				ение
19.	Инструкция и судейская практика, экскурсии, посещение и участие в соревнованиях.	12	2	10	Тест
20.	Индивидуальная подготовка кикбоксера 1 и 2 спортивного разряда.	36	6	30	Наблюдение
	ИТОГО:	216	18	196	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

-дальнейшее повышение уровня физической подготовки, развитие специальных физических качеств;

-совершенствование техники и тактики кикбоксинга;

-совершенствование спортивного мастерства, физической, технической, тактической, морально-волевой, психологической подготовки;

- приобретение опыта участия в соревнованиях, выполнение норм 1,2,3 разряда

1.Вводное занятие

Инструктаж по технике безопасности, противопожарный инструктаж.

Заполнение анкет, справок.

2.Краткий обзор развития мирового кикбоксинга.

Теория:

Кикбоксинг культивируется в 80 странах мира.

1 раз в 2-а года проводятся чемпионаты мира и Европы, С 2024 года кикбоксинг олимпийский вид спорта

3.Возникновение кикбоксинга в России. Травмы в кикбоксинге и их профилактика.

Теория:

Кикбоксинг начал культивироваться в России с начала 2000г.

Сначала это были подпольные секции, но затем они получили официальный статус.

Кикбоксер с хорошей техникой ведения боя исключительно редко получает травмы во время боя. В основном травмы получают не подготовленные к бою кикбоксеры.

4.Моральный облик кикбоксера.

Теория:

Кикбоксер немногослов, всегда подтянут и приветлив, на ринге внимательно слушает команды рефери, не нарушает Правила ведения боя. Есть поговорка в боксе: «Обидеть боксера легко, увернуться от удара сложно».

5.Физическая подготовка кикбоксера.

Теория:

Физическая подготовка является основой для формирования двигательной активности кикбоксера. Движения в кикбоксинге совершаются с переменной интенсивностью и носят скоростно-силовой характер. Мощность во время боя – субмаксимальная. Для кикбоксеров особенно важны такие качества как мышечная сила, быстрота и выносливость, уровень которых достигается посредством физической подготовки.

6.Профессиональный кикбоксинг, психологическая подготовка кикбоксера.

Теория:

Профессиональный кикбоксинг наряду с любительским также культивируется в России. Проводятся турниры по профессиональным боям в г. Казани, Нижнем Новгороде, Грозном, в Москве, Санк-Петербурге, Екатеринбурге. Кикбоксер должен быть психологически устойчив в бою, боец укрепляет психологию на спаррингах и в боях.

7.Отечественная школа кикбоксинга (Пермский край)

Теория:

В Пермском крае кикбоксинг культивируется в г. Лысьва, Чусовой, Соликамск, Чернушка, Чайковский, Кунгур, Краснокамск, Добрянка, Гремячинск, Октябрьский, Березники, в г. Перми (5 клубов культивируют бокс, кикбоксинг, тайский бокс)

В Пермском крае десятки чемпионов мира по кикбоксингу.

8. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ И ВЫПОЛНЕНИЕ ИХ СПОРТСМЕНАМИ. НОКДАУН, НОКАУТ, МЕТОДИКА СУДЕЙСТВА.

Теория:

Правила носят официальный характер и обязательны для всех участников.

Они являются основой для правильной организации соревнований в соответствии с оздоровительными и воспитательными задачами спорта.

В целях охраны здоровья участников и уменьшения травм, правила кикбоксинга ограничивают действия кикбоксеров на ринге, запрещают применять приемы, которые могут нанести вред здоровью, регламентируют продолжительность боя в соответствии с возрастом участников и их спортивной подготовленностью.

Соревнования обслуживают: рефери в ринге, главный судья и 3 боковых судьи, у кикбоксера могут быть секундантами 2 человека и врач соревнований. Нокдаун- при нанесении удара боксеру в голову он теряет равновесие и ему открывают счет.

Нокаут-при нанесении удара в голову или по корпусу боксеру, он не может продолжать бой после счета 10.

Практика:

На ринге кикбоксер должен быть одет в синюю или красную футболку в зависимости от угла ринга, капа во рту, шлем на голове, перчатки на руках, накладки на голени, футы на ногах. Внимательно слушать команды: файте, стоп, брейк, и жесты судьи на ринге.

9. ПОДГОТОВКА КИКБОКСЕРА К СПАРРИНГУ (БОЮ), ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ.

Теория:

Во время утренней зарядки в свободные от тренировки дни кикбоксер повторяет комплексы упражнений для развития быстроты, координации движений, силы, выносливости, совершенствования техники. Перед спаррингом или боем кикбоксер должен самостоятельно провести разминку, бой с тенью и быть готов к выходу на ринг.

Практика:

Бег на свежем воздухе, «бой с тенью», прыжки на скакалке, боксерская дорожка.

Повторять излюбленные приемы, комбинации ударов руками и ногами по представляемому противнику. Продумать план действий на первый раунд, в какой манере лучше боксировать с тем или иным противником.

10. ОБСУЖДЕНИЕ ПОДГОТОВКИ К ПРЕДСТОЯЩЕМУ БОЮ, ТАКТИКА БОЯ С РАЗЛИЧНЫМИ ПО МАНЕРЕ ВЕДЕНИЯ БОЯ ПРОТИВНИКАМИ.

Теория:

Перед началом поединка тренер с учеником обсуждают план действия на предстоящий поединок. Если противник бьющий, то дается задание на быстрое передвижение и изматывание противника и в дальнейшем действовать со складывающейся в поединке ситуацией.

Практика:

Разминка перед боем, работа по лапам и затем выход на ринг.

11. РАЗБОР ПРОВЕДЕННОГО БОЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ НАСТРОЙ НА СЛЕДУЮЩИЙ ПОЕДИНОК.

Теория:

В зависимости от жеребьевки и сил противников тренер и кикбоксер составляют примерную тактику проведения турнира в целом. Но главное их внимание должно быть направлено на подготовку к бою с очередным противником.

Здесь от тренера зависит многое – кикбоксер не должен как переоценивать, так и недооценивать противника.

После каждого проведенного боя (выигранного или проигранного кикбоксером) тренер обязан проводить разбор этого боя. Вскрывает слабые места и сильные стороны кикбоксера.

Практика:

Тренер должен показать кикбоксеру технические и тактические просчеты при ведении боя, где он неправильно двигался, где пропускал удары.

II. ПРАКТИКА.

12. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СО СПЕЦИАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ.

Теория:

К ним относятся комплексные занятия для развития общих и специальных физических качеств на местности и в зале.

ЗАНЯТИЯ НА МЕСТНОСТИ.

Занятия с преимущественным использованием средств развития выносливости (функциональная подготовка), - «работа на дорожке». «Работа на дорожке» - включает в себя равномерный бег и бег переменной интенсивности 1-8 км., чередующихся с упражнениями скоростно-силового характера (метания, бросания камней, набивных мячей, упражнения с отягачениями в парах, подтягивания и др.) и специально- подготовительными упражнениями и «боем с тенью»

Такие занятия проводятся в основном утром или днем, когда основная тренировка бывает вечером.

В зависимости от периода тренировки, местных условий и особенности кикбоксера общее время «работы на дорожке» колеблется от 40 до 80 мин., а дистанция от 3 до 8 км.

Практика:

Занятия на дорожке начинаются со спокойной ходьбы, постепенно переходящей в легкий бег, который втягивает организм в предстоящую более интенсивную работу.

Во время бега, направление которого все время меняется, выполняются спурты по 15-20м., На протяжении 2-3 км. Кикбоксеры проделывают 5-7 спуртов, а затем проводят гимнастику и имитационные упражнения в передвижении в течение 10-15 мин., и переходят на быструю ходьбу. После этого они выполняют упражнения в парах на сопротивление с подниманием и бросанием камней, гимнастику в положении стоя, сидя и на месте. Занятия заканчиваются игрой в футбол или баскетбол, продолжительностью 15-20 мин.

13.СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ЗАЩИТ И ПЕРЕДВИЖЕНИЙ.

Теория:

Боевые стойки в обороне как максимальная готовность к защите и перемещению.

Защита в кикбоксинге – важнейший раздел подготовки кикбоксера.

Защиты используются для того, чтобы:

-Надежно защитить от удара уязвимые места тела;

-Выбирать необходимый момент для перехода от защиты к контратаке и атаке.

Практика:

Защита от ударов прямой левой и правой рукой и ногой является: подставка рук, блоки ногами и руками, уклоны, отходы с помощью ног влево вправо, назад, отбивы. Защита от ударов сбоку и снизу являются: подставки рук, отходы назад, влево, вправо, нырки вниз- влево, вниз-вправо. Контрудар - это встречный удар, который находится во время удара соперника и останавливает развитие его атаки.

Передвижения- используются для отхода назад от прямых и боковых ударов руками и ногами, изменения дистанции в поединке и для контр-атаки руками и ногами.

14. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОБУЧЕНИЯ СЕРИЙНЫМ УДАРАМ И ЗАЩИТА ОТ НИХ.

Теория:

Бой по своей структуре является непрерывной сменой действий нападения и обороны. Наиболее употребительны в кикбоксинге прямые удары руками и ногами. Их преимущество заключается в относительной координационной простоте, возможности нанесения как быстрого, так и сильного удара.

Практика:

Удары левой рукой наносятся из боевой стойки, левый кулак находится ближе к цели и используется чаще, как быстрый и точный. Перед ударом кикбоксер поворачивает туловище влево вокруг вертикальной оси, при этом левый кулак отдаляется от цели, увеличивая разгон в ударном движении. Насколько позже начинает разгибаться в локте левая рука, выполняя ударные движения к цели.

Удары правой рукой наносятся из боевой стойки, перед ударом вес тела боксер переносит на правую ногу, корпус разворачивается вправо, затем корпус разворачивается влево и правая рука выбрасывается к цели, правое бедро разворачивается влево и подтягивается к левой ноге. При прямом ударе левой ногой в корпус или в голову вес тела переносится на правую ногу, одновременно поднимается бедро левой ноги. Стопа левой ноги обращена подушечками в сторону нанесения удара. При прямом ударе правой ногой в корпус или в голову вес тела переносится на левую ногу. Одновременно поднимается вверх бедро правой ноги. Стопа правой ноги обращена подушечками вниз. Выполняется удар в туловище или в голову активным разгибанием голени правой ноги. Стопа правой ноги обращена подушечками пальцев в сторону нанесения удара. Серийные удары наносятся в корпус и голову руками и ногами. От серийных ударов очень трудно защищаться.

15. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ БОЯ НА ДАЛЬНОЙ ДИСТАНЦИИ.

Теория:

Тактические действия подразделяются на подготовительные, наступательные и оборонительные. От расстояния между партнерами зависит время нанесения ударов и принятия защит. На дальней дистанции боксеру всегда труднее начинать атаку, чем на средней. Чтобы атака и контратака были для противника неожиданными, боксер, готовя удар должен отвлечь его внимание постоянной сменой дистанции и ложными действиями.

Практика:

Кикбоксер дальнего боя пользуется главным образом прямыми ударами рук и ног, сочетая легкие отвлекающие удары со стремительными и резкими и применяет преимущественно защиты шагами назад и в сторону, используя различные защиты с помощью подставок и блоков руками и ногами.

16. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПОВТОРНЫХ АТАК ДВУМЯ УДАРАМИ В РАЗНЫХ СОЧЕТАНИЯХ НА ДАЛЬНЕЙ И СРЕДНИХ ДИСТАНЦИЯХ. ПРИМЕНЕНИЕ УСВОЕННЫХ ЗАЩИТ И КОНТРАТАК.

Теория:

Современный бой-сложное сочетание передвижений, ударных и защитных действий, выполняемых на разных дистанциях. От расстояния между партнерами зависит время нанесения ударов и защит. Чем короче боевая дистанция, тем быстрее и незаметнее удар доходит до цели и тем труднее защищаться от него. И наоборот, чем длиннее дистанция, тем легче кикбоксеру защищаться от ударов соперников.

Бой на средней дистанции является либо развитием атакующих или контратакующих действий, либо определенным способом боевых действий, входящим в тактическую задачу боксера или свойственным его индивидуальной манере боя.

Практика:

Нанося атакующий удар прямой левой в голову кикбоксер из боевой стойки делает шаг вперед, слегка поворачивая туловище направо, и выпрямляет левую руку в плечевом и локтевом суставах, сжимая кисть в кулак.

При этом правую ногу он подтягивает к левой на ширину шага. Контрудар наносится как и атакующий, но с шагом назад. При ударах левой рукой и правой ногой в корпус и в голову, сначала наносится удар левой рукой, а затем поднимается бедро правой ноги и разгибанием голени правая стопа направляется к цели. Защита от прямых ударов левой рукой в голову и правой ногой в корпус или в голову – отход назад и подставка предплечий под удар ногой справа.

17. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ВЕДЕНИЯ БОЯ НА БЛИЖНЕЙ ДИСТАНЦИИ, ТЕХНИКА ВЫХОДА ИЗ НЕЕ.

Теория:

Бой на ближней дистанции ведется, когда кикбоксеры находятся почти вплотную друг к другу или когда они соприкасаются в сгруппированной стойке. Тактическая задача на ближней дистанции – занять удобное для ударов по туловищу положение, утомить противника или сковать его удары. На этой дистанции бой зачастую принимает атлетический характер.

Практика:

Из-за близости противника и особенностей боевого положения кикбоксер успевает реагировать на удары в основном накладками и подставками. Ведение боя на ближней дистанции требует от боксера кроме высоко развитых мышечно-двигательных ощущений умение расслабляться и чувствовать своего партнера, и большой специальной выносливости и стойкости.

18. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ВЕДЕНИЯ БОЯ С ПАРТНЕРАМИ НАХОДЯЩИМИСЯ В РАЗНЫХ БОЕВЫХ ПОЗИЦИЯХ (левосторонней и правосторонней).

Теория:

Вести бой против кикбоксера-левши без предварительной подготовки трудно. Неожиданные сильные удары левой рукой и невозможность применять первичных контрдействий дезориентирует противника и лишают его инициативы.

Практика:

Обычно такие кикбоксеры более открыты для правой руки и поэтому в качестве главного тактического средства в бою с ним надо применять быстрые и резкие удары правой рукой в голову отвлекая и угрожая левой.

19. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПРИ ПОМОЩИ СПЕЦИАЛЬНЫХ БОКСЕРСКИХ СНАРЯДОВ И ЛАП.

Теория:

Настенные подушки применяют для отработки силы прямых ударов.

Боксерские лапы для отработки точных серийных ударов.

Боксерские мешки и груши для прямых, боковых и ударов снизу.

Резиновые бинты, гантели, штанги, набивные мячи для развития силы и выносливости кикбоксера.

Практика:

При работе на снарядах кикбоксер обязательно должен бинтовать руки и работать в снарядных перчатках. Начинать работать со штангой вес которой не превышает 10% веса кикбоксера. Работать с гантелями весом 1 – 5кг.

20. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА КИКБОКСЕРА 1,2,3 СПОРТИВНОГО РАЗРЯДА

Теория:
Процесс обучения отдельному приему в кикбоксинге можно условно разделить на 4 взаимосвязанных и взаимообусловленных этапа:

1. понять прием
2. разучить прием
3. закрепить прием
4. научиться применять прием в условиях реального поединка.

Практика:

Самые большие трудности в изучении приемов кикбоксинга возникают на начальном этапе занятий. Не все кикбоксеры правильно выполняют приемы.

С этими ребятами приходится заниматься индивидуально. Но и ребята 1,2,3 спортивных разрядов нуждаются в систематическом контроле за выполнением при отработке в парах определенных сложных серийных ударов и комбинаций. Много времени приходится уделять работе «бой с тенью» работе перед зеркалом.

Контроль за правильной постановкой ударов на лапах.

Методическое обеспечение программы.

Для подготовки образовательной программы использовался дидактический материал:

- Видеофильмы о кикбоксинге.

- одежда для кикбоксинга;
- методы снятия стресса.
- виды спорта (легкая атлетика, борьба, баскетбол, бокс и другие)
- методические рекомендации для учащихся по популяризации кикбоксинга.

На страницах газет и журналов спортивной тематики регулярно печатаются статьи о развитии молодого, но уже ставшего популярным видом спорта среди молодежи кикбоксинге. Снято много видеofilьмов с участием знаменитых артистов: Джеки Чана. Брюса Ли. Чака Норисса. Ван Дама, и т.д. В съемках фильмов показана красота исполнения красивых приемов из кикбоксинга (вертушка, удар в прыжке с поворотом на 360 градусов и другие удары).

Здоровьесберегающие технологии в коллективе. Занятия спортом и правильное питание. Ученые доказали, что регулярные физические нагрузки поддерживают хорошее настроение и избавляют от депрессий. Особенно благотворное воздействие на психику человека оказывают виды спорта, развивающие выносливость.

При занятиях этими дисциплинами мозг выделяет вещества, вызывающие эйфорию.

Самые простые рекомендации для учащихся:

- хороший сон;
- встреча с друзьями;
- уметь быть организованным человеком: вести беспорядочную, неорганизованную жизнь - значит, часто испытывать стрессы.

Занятия кикбоксингом стимулируют детей правильно питаться, отказываться от вредных привычек. Производит благоприятное воздействие на концентрацию внимания, профилактику сколиоза.

Улучшает здоровье, гармоничное развитие, хорошее самочувствие, умение понимать и любить свое тело.

Принципы обучения:

1. Сознательность и активность

- а. Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- б. Воспитание творческого отношения к процессу обучения (инициатива, самостоятельность, творческая взаимопомощь учеников друг к другу)

2. Постепенность, подбор упражнений от простых к сложным. Постепенное увеличение нагрузок.

3. Повторяемость, повторение пройденного материала и оптимальность чередования нагрузок с отдыхом.

5. Доступность и индивидуализация упражнений.

Подбор упражнений для детей в соответствии их физических способностей.

Технология дистанционного обучения.

Весной 2020г. была создана группа в Контакте кикбоксинг ДД(Ю)Т. В основном задание в группе Кикбоксинг ДД(Ю)Т дается теория по Правилам кикбоксинга, судейство на ринге и татами, здоровый образ жизни,

профилактика травматизма, экипировка кикбоксера, теория развития кикбоксинга в нашей стране и за рубежом, физическая, техническая, функциональная подготовка кикбоксера, работа на скакалках, бой с тенью, согласно расписания занятий и плана занятий.

Видео материал для практической работы берется с ресурса Youtube.

Онлайн обучение можно производить при помощи платформ для проведения видео конференций, таких как Skype и Zoom.

Обратная связь с детьми производится через группу в контакте и личные сообщения.

Методы обучения:

1. Словесный

объяснение и выполнение упражнений по командам.

2. Наглядный

применяется показ техники кикбоксинга руками и ногами на длинной, средней и ближней дистанции. Челночные передвижения ногами, работа со скакалкой, бой с тенью.

3. Практический

тренировка;

проведение матчевых встреч по кикбоксингу на первенстве ДД(Ю)Т, города, района, края.

Материально-техническое обеспечение программы

Оборудование и спортивный инвентарь:

- Татами 8X8 – 1шт.
- Мешки боксёрские 13шт.
- Лапы боксерские 2пары.
- Перчатки боксёрские 30 пар.
- Макивары ручные для отработки ударов ногами 2 пары.
- Гантели: 1 кг.-4шт., 2 кг- 4 шт.,10 кг-2шт.. 1шт., штанги –3шт. гантели 0.5 кг. - 2 шт.
- Мячи набивные 4шт.;
- Секундомер -1 шт., свисток -1 шт.

Спортивное снаряжение кикбоксёра

- Длинные спортивные свободные штаны синего или красного цвета прикрывающие щиколотку, без карманов, пуговиц и ремней (допускается: свободные штаны и футболка из натуральных волокон)- 8шт.
- Футболка для лайт - контакта-8шт.
- Защита паха (бандаж)-10шт.
- Защита груди (бандаж) должны быть под одеждой-3шт.
- Футы, щитки, шлем, капа, бинты, боксёрские перчатки:
- Средства промывки полости рта по время поединка.
- Длинные волосы перед тренировкой и боем убираются под шлем.

Воспитательный блок программы.

Цели: формировать всесторонне развитую, гармоничную личность, имеющую активную социальную позицию, обладающую необходимой системой знаний, умений, навыков; воспитать человека нравственного, культурного, обладающего общечеловеческими и национальными ценностями;

Задачи воспитательной работы:

1. Организовать воспитательные мероприятия, направленные на формирование представлений о базовых национальных ценностях российского общества, такие как патриотизм, социальная солидарность гражданственность, семья, здоровье, труд и творчество, наука, искусство и литература природа, человечество.
2. Организовать многообразную и разностороннюю деятельность обучающихся.
3. Создать условия для физического, интеллектуального, нравственно, духовного развития детей на основе изучения личности обучающихся, их интересов, стремлений и желаний.
4. Организовать коллективную творческую деятельность ученического самоуправления, ориентированную на общечеловеческие и национальные ценности.
5. Развивать мотивации личности к познанию и творчеству через дополнительное образование.
6. Выявлять и развивать творческие способности обучающихся.
7. Способствовать развитию самостоятельности, активности в учебной и творческой деятельности.
8. Воспитывать ответственное и осознанное отношение к учебе.
9. Ориентировать на здоровый образ жизни, привлекать обучающихся к занятиям спортом.
10. Разработать и реализовать систему мониторинга эффективности воспитательного процесса.
11. Внедрение современных образовательных технологий в образовательный процесс;

План работы по направлениям

Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.

Ценности: любовь к России, своему народу, своему краю; служение Отечеству; правовое государство; гражданское общество; закон и правопорядок; поликультурный мир; свобода личная и национальная; доверие к людям, институтам государства и гражданского общества.

Цель: воспитание интереса к истории родного края и Отечества, расширения представления детей о родном селе, о героях ВОВ, о работниках тыла, воспитание таких качеств личности как чуткость, доброта, милосердие.

Воспитание социальной ответственности и компетентности.

Ценности: Правовое государство, демократическое государство, социальное государство, закон и порядок, социальная компетентность, социальная ответственность, служение Отечеству, ответственность за настоящее и будущее страны.

Цель: воспитание основ правовой грамотности, гражданской ответственности.

Воспитание нравственных чувств и этического сознания.

Ценности: нравственный выбор; жизнь и смысл жизни; справедливость; милосердие; честь; достоинство; уважение к родителям; уважение достоинства человека, равноправие, ответственность и чувство долга; забота и помощь, мораль, честность, щедрость, забота о старших и младших; свобода совести и вероисповедания; толерантность, представление о вере, духовной культуре и светской этике.

Цель: формирование у школьников представления о нравственности и опыте взаимодействия со сверстниками и взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами, уважение к правам и свободам человека, приобщение к системе культурных ценностей. Развитие таких качества личности, как толерантность, целеустремленность, самостоятельность, компетентность, ответственность, честность, справедливость.

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Ценности: здоровье физическое и душевное (психологическое, нравственное), здоровье личное, близких и всех людей, здоровье человека, общества и природы, здоровый образ жизни.

Цель: создание условий для сохранения и укрепления нравственного, психического и физического здоровья учащихся, для формирования устойчивой ценностной установки на здоровый образ жизни.

Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни.

Ценности: уважение к труду; творчество и созидание; стремление к познанию и истине; целеустремлённость и настойчивость; бережливость; трудолюбие.

Цель: формирование у школьников трудолюбия, навыков самообслуживания, потребности в образовании, обогащение представлений детей об окружающей действительности, развитие творческих способностей, навыков проектной и исследовательской деятельности.

Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях.

Ценности: красота; гармония; духовный мир человека; эстетическое развитие, самовыражение в творчестве и искусстве.

Цель: формирование у школьников эстетического отношения к окружающему миру, умения видеть и понимать прекрасное, потребности и умения выразить

себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах деятельности.

План-сетка воспитательной работы по месяцам

Направление	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1.Гражданско-правовое и военно-патриотическое воспитание.								Беседа: «Великая победа советского народа в Великой отечественной войне»	
2.Познавательная деятельность.									Открытый урок мастер-класс кикбоксинга Мамай Ирина и Князевым Андреем
3.Художественно-эстетическое воспитание.					Поход на Новогоднюю елку				
4. Духовно – нравственное воспитание	Беседа о пагубных привычках: вреде курения и алкоголя на детский организм.	«О проведении дня рождения в коллективе «Кикбоксинг поздравления»		Поздравление Коллектива С Новым 2025 Годом!		Поздравление мальчиков с Праздником 23 февраля «Днем защитника отечества»	Поздравление девочек с Праздником 8-е марта.		Поздравление коллектива С праздником Весны Труда. Днем победы ВОВ.
5. Экологическое здоровье сберегающее	Беседа «О природе и								

воспитание	экологи и»								
6. Трудовая деятельность	Оформление стенда коллектива Кикбоксинг в тренажерном зале ДДЮТ	Подготовка к турниру «Открытый ринг»	Капитальная уборка в тренажерном зале спортзала ДДЮТ					Подготовка к турниру «открытый ринг»	
7. Спортивное воспитание	Инструктаж по Т.Б. во время занятий в спортзале. Инструктаж по пожарной безопасности. Ковит 19, Инструктаж по антитеррористической деятельности	Участие в мероприятиях посвященных 100 летию ДД(Ю)Т.	Беседа: «Гигиена, закаливание и здоровый образ жизни спортсмена.»	Беседа: «Успешные выпускники коллектива Кикбоксинг»	Беседа: «О здоровье, о взаимоотношениях между учащимися коллектива Кикбоксинг»	Поездка в г. Пермь на кубок пермского края			

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

	Дата проведения	Тема
Родительский комитет:		
Направление работы родительского комитета: - организация походов,		

культпоходов, экскурсий, - организация праздников, конкурсов, выставок, - организация встреч с достойными людьми, - привлечение родителей к организации экскурсий, прогулок, праздников, - организация родительских собраний, классных мероприятий.	Май 2025г.	Познакомить с мастерами кикбоксинга Князевым Андреем и Мамай Ириной
Формы работы с родителями:		
Родительские собрания. Тематика родительских собраний		
Индивидуальные консультации	Во время занятий с детьми 1-го года обучения	Помочь родителям в воспитании детей преодолении волнения, робости, быстрого восприятия незнакомой тематики кикбоксинга.

Мониторинг эффективности воспитательной работы

Цель: отслеживание динамики воспитательного процесса для управления качеством воспитания.

Задачи мониторинга:

1. Непрерывное наблюдение за состоянием воспитательного процесса.
2. Своевременное выявление и анализ изменений, происходящих в воспитательном процессе, и факторов, вызывающих их.
3. Предупреждение негативных тенденций в организации воспитательного процесса.
4. Осуществление краткосрочного прогнозирования развития важнейших процессов на уровне образовательного учреждения.
5. Оценка эффективности и полноты реализации методического обеспечения воспитания.
6. Выявление реального состояния воспитательного процесса с учетом конкретных критериев, показателей, поставленных задач.

Принципы мониторинга:

1. Принцип непрерывности.
2. Принцип научности.
3. Принцип воспитательной целесообразности.
4. Принцип диагностико-прогностической направленности.
5. Принцип целостности, преемственности процессов слежения, диагностики, прогнозирования образовательного процесса.

Ожидаемые результаты:

- сформирование всесторонне развитой, гармоничной личности;
- воспитание человека нравственного, культурного, обладающего общечеловеческими и национальными ценностями;
- сформированный ученический коллектив.

Список литературы:

1. Аман Атилов, О Лири, «Боевой кикбокинг» М.,2006г.

2. Дегтярев И.П. «Бокс» учебник для институтов физической культуры «Физкультура и спорт», М.,1979г. Шитов Валерий «Бокс, эффективная система тренировок»
3. Гаселевич В.А. «Медицинский справочник тренера» , М., 1981г.
4. Подойницын В.В. «Школа бокса и кикбоксинга клуба Боец»,
Изд. Сов. Сибирь, г. Новосибирск, 1997год.
5. Смоляков В.П., Н.Н. Седов «Бокс» правила соревнований . М.,1982г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 527227426247742686294735902159890388589213147296

Владелец Шатова Наталья Ивановна

Действителен с 16.09.2025 по 16.09.2026