Министерство спорта Кабардино-Балкарской Республики
Государственное казенное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа по неолимпийским видам спорта»

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО НЕОЛИМПИЙСКИМ ВИДАМ СПОРТА" МИНИСТЕРСТВА СПОРТА КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

Подписано цифровой подписью: ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО НЕОЛИМПИЙСКИМ ВИДАМ СПОРТА" МИНИСТЕРСТВА СПОРТА КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
Дата: 2026.10.15 16:20:20 +03'00'

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

## к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Кикбоксинг»

уровень программы: базовый
адресат: от 10 до 14 лет Этап начальной подготовки Срок реализации: 3 года Автор-составитель: Бецуков Х.З.

Нальчик

**1.** Пояснительная записка

Программа раскрывает комплекс параметров тренировки на начальном этапе подготовки в спортивной школе и является документом, регламентирующим тренировочную и воспитательную работу.

Основная цель тренировки на начальном этапе подготовки: формирование здоровья, любви к спорту и физической культуре, развитие физических и волевых качеств, утверждение в выборе спортивной специализации кикбоксинг и овладение основами техники.

Рабочая программа рассчитана на: 3 года

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия 2 часа (1 час-60минут)

| Этапный норматив | Этап начальной подготовки | |
|---|---|---|
| | До года | Свыше года |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 |
| Количество часов в год | 312 | 416 |

**Задачи спортивной подготовки на начальном этапе и требования к занимающимся**

Этап начальной подготовки:

- продолжительность этапа начальной подготовки составляет 3 года;
- возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки - 10 лет (лайт-контакт, поинтфайтинг, К1, фулл-контакт, фулл-контакт с лоу-киком); 10 лет (сольные композиции);
- количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапе начальной подготовки - 12-24 человек.

Основные задачи этапа начальной подготовки:

- укрепление здоровья;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «кикбоксинг»;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки, создание возможности для детей.

**2. Планируемые результаты по итогам освоения Программы на этапе начальной подготовки:**

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «кикбоксинг»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «кикбоксинг»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «кик - форма», «свободная форма», «лайт - контакт», «поинтфайтинг»;

укрепление здоровья.

**Личностные результаты освоения Программы на этапе начальной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»:**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения программного материала виду спорта **«кикбоксинг»**. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

*В области познавательной культуры:*

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

• владение знаниями по основам организации и проведения занятий кикбоксингом оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий кикбоксингом, игровой и соревновательной деятельности;

• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

• красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий кикбоксингом;

• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях;

• владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по избранному виду спорта.

*Выпускник на базовом уровне научится:*
- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы избранного вида спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

*Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:*
- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- выполнять технические приемы и тактические действия избранного вида спорта;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

## 3. Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «кикбоксинг» (далее - учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки. Учебный план составляется и утверждается учреждением на 52 недели (в часах).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов. (1 час-60 минут).

**3.1. Годовой учебный план спортивной подготовки для этапа начальной подготовки.**

| Этап подготовка | Начальная подготовка | |
|---|---|---|
| | До года | Свыше года |
| Количество часов в неделю/одного занятия | 6/2 | 8/2 |
| Общая физическая подготовка | 109 | 113 |
| Специальная физическая подготовка | 44 | 67 |
| Участие в спортивных соревнованиях | - | - |
| Техническая подготовка | 125 | 187 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 22 | 33 |
| Инструкторская и судейская практика | 3 | 4 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 9 | 12 |
| Всего за год | 312 | 416 |

**3.2. Ежемесячный план распределения часов для этапа начальной подготовки до года обучения**

| Месяцы<br><br>Виды подготовки | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всего за год |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Общая физическая подготовка | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 109 |
| Специальная физическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 44 |
| Участие в спортивных соревнованиях | | | | | | | | | | | | | |
| Техническая подготовка | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 125 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 22 |
| Инструкторская и судейская практика | | | 1 | | 1 | | | 1 | | | | | 3 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные | | 2 | 2 | | | | | | 2 | 2 | 1 | | 9 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| мероприятия, тестирование и контроль | | | | | | | | | | | | | |
| *Всего за месяц* | 27 | 28 | 29 | 26 | 27 | 25 | 25 | 26 | 26 | 26 | 24 | 23 | 312 |

### 3.3. Ежемесячный план распределения часов для этапа начальной подготовки свыше года обучения

| Месяцы<br><br>Виды подготовки | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всего за год |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Общая физическая подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 113 |
| Специальная физическая подготовка | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 67 |
| Участие в спортивных соревнованиях | | | | | | | | | | | | | |
| Техническая подготовка | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 187 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 33 |
| Инструкторская и судейская практика | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | 4 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | | 2 | 2 | | 2 | 2 | | | 2 | 2 | | | 12 |
| *Всего за месяц* | 35 | 38 | 37 | 36 | 37 | 37 | 34 | 33 | 34 | 33 | 31 | 31 | 416 |

## *4.* Программный материал для групп начальной подготовки 1 года обучения

**Этап начальной подготовки 1 года обучения.**

### *4.1.* Общая физическая подготовка

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег под гору. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные

эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Плавание, обучение плаванию, игры на воде. Основное направление развитие общей гибкости и ловкости.

***4.2.*** **Специальная физическая подготовка**

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

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

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

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

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

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

*Боевая стойка кикбоксера.*

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

*Боевые дистанции:* изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию.

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

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

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

*Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары.* В парах по заданию тренера. *Обучение ударам ног:* удар коленом, кин гери, мае гери, махи вперёд, в сторону, назад *Обучение бою с тенью:* сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.

***4.3. Технико-тактическая подготовка***

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, *в* сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд, назад, в сторону.

***4.4. Теоретическая подготовка***

| Темы по теоретической подготовке | Краткое содержание |
|---|---|
| **Этап начальной подготовки 1 год обучения** | |
| История возникновения вида спорта и его развитие | Зарождение и развитие вида спорта. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, |

| | |
|---|---|
| | организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |

# 5. Программный материал для групп начальной подготовки 2 года обучения

**Практический материал для групп начальной подготовки 2 года обучения**

***5.1.*** **Общая физическая подготовка**

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

***5.2.*** **Специальная физическая подготовка**

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

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

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

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

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

Боевая стойка кикбоксера:

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

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию, изучать ближнюю дистанцию.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

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

Обучение ударам снизу и простым атакам. На месте, на один шаг, на три шага, в движении. Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары.

Обучение ударам ног: удар коленом, махи вперёд, в сторону, назад

Обучение имитационным упражнениям кикбоксинга

***5.3.*** **Технико-тактическая подготовка**

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита.
Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд, назад, в сторону.

### *5.4. Теоретическая подготовка*

| Темы по теоретической подготовке | Краткое содержание |
|---|---|
| **Этап начальной подготовки 2 год обучения** | |
| История возникновения вида спорта и его развитие | Зарождение и развитие вида спорта. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Закаливание организма | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |

## б.Программный материал
## для групп начальной подготовки 3 года обучения

### Практический материал для групп начальной подготовки 3 года обучения

### *6.1.* Общая физическая подготовка

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени. «Фольтрэк» по схеме 100 метров, 150 метров, 200 метров, 250 метров, 200 метров, 150 метров, 100 метров через минуту отдыха после каждого забега. Челночный бег 10 по 10 метров, 8 по 20 метров, 5 по 40 метров. Тренировка на «дороге». Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, тройным, пятерным, десятерным, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий, отскоки. Штанга. Гири (броски в парах, толчки, рывки, вращения и др.упражнения). Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья.

Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание.

### *6.2.* Специальная физическая подготовка

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

Специальные упражнения для укрепления суставов.

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

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

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

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

Боевая стойка кикбоксера:

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

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию. Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Двойные удары руками. Удар коленом, прямой удар ногой.

Обучение ударам снизу и простым атакам. Удары снизу руками по корпусу, удары снизу руками на выходе, удары снизу руками на входе. Двойные удары руками снизу.

Обучение боковым ударим, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. Обучение ударам ног:

удар коленом, круговые удары коленом, махи вперёд, в сторону, назад Обучение имитационным упражнениям кикбоксинга: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. В перчатках: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. Изучение стандартных и не стандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями. Имитация воздействий соревновательных факторов:

• Внутренние соревновательные факторы-

Частота пульса;

-Усталость и её фон;

-Утомляемость;

-Работоспособность;

-Настрой на поединок;

-Состояние готовности - самочувствие (предстартовая лихорадка, состояние апатии, состояние боевой готовности).

•Внешние соревновательные факторы -

Последствия ударов по корпусу и голове;

-Действия соперника;

-Присутствие болельщиков, зрителей, журналистов;

-Судейские действия;

-Часовые пояса;

-Питание;

-Времена года.

*Летний лагерный сбор:* после окончания тренировочного процесса в школе желательно проведение летнего лагерного сбора. Основная задача: объём общей физической и специальной физической подготовок. Схема микроцикла 3 дня рабочих, 1 день восстановительный, 2 дня рабочих, 1 день восстановительный. Сроки проведения летнего тренировочного сбора 42-49 дней. Интересно будет происходить процесс педагогического взаимодействия в коллективе с педагогами и со старшими спортсменами. Своевременное выполнение распорядка дня, соблюдение режима, требований к внутренней дисциплине в сочетании с традициями образовательного учреждения сразу выявят недостатки в воспитании отдельных занимающихся. В процессе адаптации к нагрузкам и лагерной жизни будут формироваться необходимые личностные качества.

### *6.3.* Технико-тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов уходами и блоками. Защита от атаки соперника за счёт
движений на опережение. Манеры ведения поединка.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд, назад, в сторону.

### *6.4. Теоретическая подготовка*

| Темы по теоретической подготовке | Краткое содержание |
|---|---|
| **Этап начальной подготовки 3 год обучения** | |
| История возникновения вида спорта и его развитие | Зарождение и развитие вида спорта. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Закаливание организма | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |

| | |
|---|---|
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| Режим дня и питание обучающихся | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |

## 7. Объем соревновательной деятельности

| Этап начальной подготовки | | |
|---|---|---|
| Виды спортивных соревнований | До года | Свыше года |
| Для спортивных дисциплин кик - форма, свободная форма | | |
| Контрольные | 1 | 2 |
| Отборочные | 1 | 1 |
| Основные | 1 | 1 |
| Для спортивных дисциплин лайт-контакт, поинтфайтинг | | |
| Контрольные | 1 | 2 |
| Отборочные | 1 | 1 |
| Основные | 1 | 1 |
| д ля спортивных дисциплин К1, фулл-контакт, лоу-кик | | |
| Контрольные | 1 | 1 |
| Отборочные | - | - |
| Основные | - | - |

## 8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки и место проведения | Ответственный за проведение |
|---|---|---|---|
| **Начальной подготовки** | 1.Родительское собрание - Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры. | 1 раз в год По месту проведения тренировочного занятия. | Инструктор- методист, тренер. |
| | 2. Ознакомительная беседа с обучающимися на тему: «что такое допинг? Допинг как проблема современного общества». | 1 раз в год На тренировочном занятии. | Инструктор- методист, тренер. |
| | З.Ознакомление спортсменов с антидопинговыми правилами, с последствиями | 1 раз в год На тренировочном занятии. | Инструктор- методист, тренер. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | использования допинга в спорте. | | |

## 9. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Для успешных выступлений необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить следующие наиболее важные: двигательная реакция (простая и сложная), мышечно-двигательная чувствительность, устойчивость, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, высокая мотивация на достижение спортивных успехов.

На разных этапах подготовки решаются различные задачи психологической подготовки.

На *этапе начальной подготовки* стоят задачи формирования у занимающихся устойчивого интереса к занятиям кикбоксингом, воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом, желания стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым.

В процессе занятий следует отмечать наиболее дисциплинированных, двигательно одаренных, активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, внимательных, умеющих оценивать ситуацию и быстро принимать решение, стремящихся быть лидерами.

## 10. Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| | | | 6,2 | 6,4 | 6,0 | 6,2 |
| 1.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | не более | |
| | | | 6.30 | 7.80 | 6.10 | 7.60 |
| 1.3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 5 | - | 10 | - |
| 1.4. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | - | 10 | - | 15 |
| 1.5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 12 | 8 | 22 | 13 |
| 1.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | +1 | +3 | +3 | +14 |

**Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности этапа начальной подготовки:**

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «кикбоксинг»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная

со второго года;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

## 11. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований

**Требования к тренерскому составу.**

В целях обеспечения техники безопасности необходимо:

- довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего трудового распорядка;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности в спортивном сооружении, в спортивном зале;
- организовать занятия со спортсменами в соответствии с расписанием;
- перед началом занятий провести тщательный осмотр места занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, оборудования;
- присутствовать при входе занимающихся в спортивный зал;
- контролировать уход занимающихся из зала;
- по результатам медицинского осмотра и тестирований знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого занимающегося;
- обеспечивать страховку;
- при проявлении признаков утомления или недомогания, плохого самочувствия занимающихся немедленно направлять к врачу.

**Тренер несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья занимающихся.**

**Требования к занимающимся.**

В целях обеспечения безопасности занимающиеся должны:

- приходить на занятия в соответствии с расписанием тренировочных занятий;
- строго выполнять распоряжения тренера;
- соблюдать правила техники безопасности во время тренировочного занятия;
- в случае плохого самочувствия поставить в известность тренера;
- запрещается самостоятельно использовать спортивный инвентарь и выносить его из зала;
- форма одежды должна соответствовать виду спорта. Обязательна сменная обувь для занятий в зале.
- в случае возникновения непредвиденных ситуаций занимающийся не должен совершать никаких самостоятельных действий, необходимо полное подчинение тренеру.

Соблюдение правил техники безопасности являются обязательными при проведении тренировочных занятий, тренировочных сборов, соревнований, оздоровительноспортивных лагерей.

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению.

**Тренировочные занятия разрешается проводить:**

- при условии наличия у спортсмена медицинского допуска к тренировочному процессу по виду спорта.
- при соответствии спортивной экипировки, предусмотренной правилами

соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;

- при соответствии мест проведения тренировочного процесса санитарным нормам;
- при условии готовности инвентаря и оборудования к тренировочному процессу;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера и согласно утвержденному расписанию.

Тренировочный процесс может быть начат только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

**Требования безопасности перед началом занятий:**

Надеть спортивную форму и обувь.

Начинать тренировочное занятие только по разрешению тренера и только в его присутствии. Тренеру необходимо проверить надежность оборудования и инвентаря. Занимающимся строго соблюдать дисциплину и указания тренера.

**Требования безопасности во время занятий**

Не выполнять упражнений без заданий тренера.

Во время тренировки по сигналу тренера все должны прекратить упражнения. Запрещается:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам и ногам.

**Требования безопасности в аварийных ситуациях**

При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

При получении спортсменом травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение или вызвать скорую медицинскую помощь в случае экстренной необходимости.

В случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности спортсменам, тренер отменяет занятия, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

**5. Требования безопасности по окончании занятий**

Убрать в отведенное место спортинвентарь.

Вывести спортсменов из зала (тренер выходит последним).

Принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом. Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

## Примерный перечень информационного обеспечения


1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг ( приказ Минспорта РФ от 31.10.2022г. № 885).
2. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.О. Акопян и др. - М.: Советский спорт, 2005. - 71 с.
3. Кикбоксинг. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт, 1998. - 232 с.
4. Кикбоксинг. Правила соревнований. - М.: Федерация кикбоксинга России, 2004. - 34 с.
5. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: ОлимпияПресс, 2004. - 40 с.
6. Клещев В.Н. Кикбоксинг: Учебник для вузов / В.Н. Клещев. - М.: Академический проект, 2006. - 288 с. (Оаийешш).

7. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. - Киев: Олимпийская литература, 1999. - 318 с.
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. - М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. - 863 с.
9. Теория и методика бокса: Учебник // Под общ. ред. Е.В. Калмыкова. - М.: Физическая культура, 2009. - 272 с.