

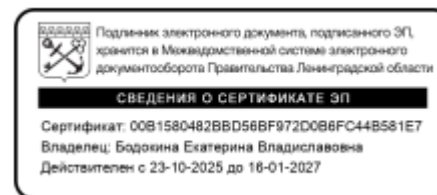
**Комитет по образованию администрации муниципального образования
«Всеволожский муниципальный район» Ленинградской области
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БУГРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3»
(МОБУ «Бугровская СОШ № 3»)**

РАССМОТРЕНА

на заседании педагогического совета
протокол №1 от «28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МОБУ «СОШ «Бугровский ЦО № 3»
от «28» августа 2025г. № 3-ДОД



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«КИКБОКСИНГ»
Возраст обучающихся 12-17 лет
Срок реализации 2 года**

Разработчик: педагог дополнительного образования
Гайнетдинов Ильгиз Наилевич

г. Бугры

Пояснительная записка

Рабочая программа по «Кикбоксингу» разработана на основе авторской программы Головихина Е.В. Образовательная программа курса дополнительного образования «Кикбоксинг» разработана для обучающихся 12 – 17 лет. Программа составлена на основе законодательных актов, постановлений и распоряжений Правительства Российской Федерации, постановлений и приказов Государственного комитета по физической культуре и туризму Министерства образования Российской Федерации, регламентирующих работу государственных, муниципальных школ, спортивных школ дополнительного образования, расположенных на территории Российской Федерации.

Программа рассчитана на 2 года обучения и предусмотрена для обучающихся, как имеющих, так и не имеющих специальных спортивных навыков, проявляющих интерес к кикбоксингу, имеющих медицинский допуск.

Актуальность

Необходимость разработки данной программы возникла в связи с отсутствием в учебных программах средних общеобразовательных школ кикбоксинга как вида спорта. Имея большую популярность среди учащейся молодежи, Кикбоксинг является одной из эффективных форм воспитания подрастающего поколения, пропаганды здорового образа жизни.

При составлении программы использованы отдельные положения типовой программы для образовательных учреждений, созданной под руководством кандидата педагогических наук, Заслуженного тренера России, мастера спорта международного класса, Чемпиона Мира, старшего тренера сборной страны Головихина Е.В., действительного члена РАН академика, профессора, доктора педагогических наук Железняк Ю.Д., действительного члена РАН академика, профессора, доктора педагогических наук Краевского В.В., заведующей кафедрой бокса Российской Академии физической культуры Б.В. Лагутина, учтен опыт подготовки Заслуженных мастеров спорта Лебзяка, Лёзина, Казакова, мастеров спорта международного класса по кикбоксингу Абрамова Ю., Хиля Э., Ховрина А., мастера спорта Жукова С.Б., кандидата педагогических наук, Заслуженного тренера России - А.Г. Миткевича.

Образовательная программа является **модифицированной**, по направленности - **физкультурно-оздоровительной**, по уровню освоения - **углубленной**, по способу подачи содержания и организации учебного процесса – **комплексной, вертикально – горизонтальной**.

Практическая значимость.

Кикбоксинг приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха. Этим обусловлена **актуальность** данной программы.

Новизна программы заключается в использовании различных способов обучению навыков кикбоксинга.

Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в кикбоксинг.

Отличительной особенностью данной программы является личностно – ориентированный подход по освоению учебного материала, обуславливающий развитие у обучающихся целостной системы ценностных ориентаций.

Планируемые результаты:

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности. Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

- сформировать чувства гордости за свою страну, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности по средствам занятий кикбоксингом;
- развивать навыки сотрудничества со сверстниками, уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;
- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

- сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять общую цель и путь её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Предметные результаты отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

- сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма.
- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность, подвижные игры.
- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Цель программы:

Формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитания личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных многолетних физкультурно-спортивных занятий.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучение техническим приемам кикбоксинга;
- обучение двигательным умениям и навыкам;
- обучение разнообразным комбинациям, а также тренировки в паре;
- обучение правилам поведения на занятиях;
- обучение правилам судейства соревнований;

Воспитательные:

- воспитание интереса к занятиям по кикбоксингу;
- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитание уважительного отношения к сопернику;
- воспитание коммуникативных навыков;

Развивающие:

- формирование познавательной активности;
- развитие кондиционных и координационных способностей;
- овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);
- овладение правилами судейства соревнований; приобретение соревновательного опыта.
- формирование социальной активности: капитан команды, старший в группе, судья по кикбоксингу;

В основе обучения кикбоксингу лежат дидактические **принципы педагогики**: *сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность освоения знаний, принцип всестороннего развития.*

Принцип сознательности и активности реализуется методами убеждения и разъяснения. Понимание спортсменами целей и задач обучения – одно из условий воспитания сильных, ловких, смелых, волевых и интеллектуально развитых людей. В процессе занятий развиваются такие способности юных спортсменов, как память, наблюдательность, воспитывается устойчивое внимание, умений ориентироваться в любых условиях спортивной борьбы, правильно оценивать свои силы и силы соперника, творчески решать тактические задачи и тщательно анализировать ошибки в процессе занятий и соревнований. Сознание и ответственность перед коллективом, активное участие в работе объединения содействуют успешному обучению и дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства.

Принцип всестороннего развития личности, обучающихся заключается в единстве физического воспитания с умственным, нравственным и эстетическим. В спортивной тренировке требуется, прежде всего, разносторонняя физическая подготовка как основа для спортивной специализации и воспитания спортсменов. Разносторонность физического развития – непрерывный процесс совершенствования способностей человека, в результате которого создается необходимая атлетическая база для совершенствования спортсменов. В процессе обучения словесное объяснение сочетается с приказом. В объяснении выделяется основа задания, подчеркиваются его детали, а показ ускоряет и закрепляет обучение путем зрительного восприятия.

Принцип наглядности: педагог сам показывает отдельные приемы кикбоксинга, пользуется наглядными пособиями (фотографии, кинограммы, плакаты), а также присутствует с учениками на тренировках и соревнованиях взрослых высококлассных спортсменов.

Систематичность, то есть плавность и последовательность в обучении – решающие факторы скорейшего и правильного овладения техникой и тактикой кикбоксинга. Систематичность занятий заключается не только в регулярности, но и в соблюдении правильной последовательности обучения. Важно использовать все подготовительные упражнения для воспитания и развития физических качеств, на основе которых приобретает спортивное мастерство.

Принцип постепенности - переход **от простого к сложному**. Новый, более сложный технический прием, например, удар на месте, переход к ударам в движении. Освоение нового приема должно проходить в медленном темпе с постепенным нарастанием до максимальной скорости выполнения приема.

Принцип доступности основан на простоте изложения теоретического и подаче практического материала. Пройденный материал должен быть освоен так, чтобы на его основе можно было продолжать занятие, изучая новое.

Все дидактические принципы, положенные в основу преподавания, дополняют друг друга и тем самым обеспечивают успех обучения.

Адресат программы.

Образовательная программа курса дополнительного образования «Кикбоксинг» разработана для обучающихся 12 – 17 лет.

Программа рассчитана на 2 года обучения и предусмотрена для обучающихся, как имеющих, так и не имеющих специальных спортивных навыков, проявляющих интерес к кикбоксингу, имеющих медицинский допуск.

Форма организации занятий: очная, групповая

Объем и срок реализации программы: 144 часов, 2 года (72 часа в каждом году обучения)

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Цель первого года обучения – выработка устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культуры и спорта.

Основные задачи:

1. Организация здорового образа жизни.
2. Развитие физических качеств.
3. Формирование положительного отношения к спортивной деятельности и умению трудиться.
4. Обучение взаимоотношениям в коллективе со сверстниками и с другими участниками образовательного процесса.

Задачи первого года обучения:

Образовательные:

- ознакомление с основными этапами развития кикбоксинга, с оборудованием и инвентарем для занятий кикбоксинга;
- обучение правилам поведения на занятиях по кикбоксингу;
- обучение основным техническим приемам кикбоксинга (удар рукой, ногой, перемещения, защиты, атаки);

Развивающие задачи:

- овладение основными техническими приемами кикбоксинга (удар рукой, ногой, перемещения, защиты, атаки);

- развитие умений перемещаться, атаковать, защищаться;
- формирование основных физических качеств (быстроты, гибкости, ловкости, выносливости, силы);
- развитие специальных психических качеств (чувство соперника, чувство дистанции, чувство удара, чувство площадки, чувство времени).

Воспитывающие задачи:

- воспитание интереса к кикбоксингу;
- воспитание основных морально-волевых качеств (уважение к окружающим, вежливости, взаимопонимания, взаимопомощи).
- воспитание коммуникативных навыков;

Направленность образовательной программы первого года обучения, воспитания и развития – заключается в создании условий для работы и решении возникающих проблем на данном этапе.

При работе с детьми, пришедшими заниматься контактными ударными единоборствами в образовательное учреждение выявлены необходимые условия, которые необходимо создать и возможные проблемы, которые необходимо устранить для выполнения задач воспитания, обучения и развития. Рассмотрим основные из них:

Условия

- Педагогическая компетентность тренера-преподавателя;
- Наличие материально-технической базы;
- Создание родительских и попечительских советов.

Проблемы, влияющие на проведение образовательного процесса.

1. Установление контакта с каждым родителем для получения подробной информации о ребёнке.
2. Отсутствие у детей знаний о правильном поведении на тренировке или занятии.
3. Небольшой объём знаний в области физической культуры.
4. В большинстве случаев слабое физическое развитие.
5. Отсутствие привычки трудиться.
6. Низкий уровень двигательной активности.
7. Ослабленное здоровье.
8. Возможные вредные привычки. Возможное употребление наркотиков, алкоголя и табака.
9. Антисоциальные ценности в группах общения этих подростков.
10. Отсутствие положительного примера и влияния в семьях. Во многих семьях конфликтные ситуации или другие социальные проблемы.
11. Отсутствие положительного опыта занятий физкультурной или спортивной деятельности.
12. Воспитание в группах, где определяющим качеством лидера являлась СИЛА.
13. Отсутствие, каких-либо целей в жизни.
14. Отсутствие общественно полезных авторитетов.
15. Отсутствие денег для нормального существования. Нет денег для нормального питания, проезда, соответствующей одежды по сезону.
16. Низкий уровень развития психологических качеств.

- 17.Отсутствие должного интереса к занятиям, непонимание и нежелание укреплять свое здоровье.
- 18.Отсутствие элементарных теоретических знаний по анатомии, гигиене, здоровому образу жизни.
- 19.Низкий уровень основных учебных умений. Отсюда боязнь быть непонятыми или осмеянными товарищами.
- 20.Слабо развито или деформировано умение самовыражаться, строить отношения с окружающими людьми.
- 21.Стереотип мышления о будущих занятиях единоборствами не соответствует действительности.
- 22.Ограниченный ресурс двигательной активности занимающихся.
- 23.Сравнение отношения спортивного коллектива к индивидууму и отношения семьи к индивидууму.

Самым действенным фактором образования были и остаются отношения и действия тренера-преподавателя, который определяет собой ту или иную степень успешности образования.

Все образовательные процессы носят двусторонний характер: каждому действию педагога соответствует определённая деятельность учеников. Учителя специально организуют познавательную работу учащихся в соответствии со своими действиями. Деятельность учителя по организации творческой активности учеников имеет решающее значение и не может быть отменена или заменена каким-либо другим процессом. Образовательный процесс невозможен также без поддержания учителем интереса, любопытства, любознательности и положительного эмоционального настроя учеников. Устойчивый интерес учеников побуждает их к дальнейшей мыслительной деятельности и реалистической самооценке достижений лучше и с большей пользой, чем мотивы экзаменационного успеха и внешних поощрений.

В процессе образования постоянно осуществляется эмоциональное развитие учащихся. Всё содержание образования наполнено познавательно-теоретическими, эстетическими, социальными, экономическими, политическими, гедонистическими, религиозными ценностями и отношениями. Их структура изменяется под влиянием образования. Во-первых, учащиеся усваивают критерии и пути выбора эмоционально приемлемых для себя ситуаций и проблем. Во-вторых, в диапазон этого выбора включаются всё более отдалённые от конкретных и сугубо личных для учеников ситуации и проблемы. В-третьих, по мере развития учащихся их эмоции становятся всё менее связанными с физической активностью, менее непосредственными и экспрессивными. Предвидение целей и мотивов учеников лежит в фундаменте образовательного процесса. Он не может начаться до осознания учителем характера и уровня способностей и имеющихся достижений детей, их сильных и слабых сторон, среды их общения и семейной обстановки, интересов и вкусов.

Цель второго года обучения: формирование индивидуального боевого стиля обучающихся.

Образовательные задачи:

- ознакомление с тенденциями развития современного кикбоксинга (резкое увеличение темпа поединка, усиление атакующих элементов, разнообразие связок и финтов);
- обучение техническим приемам (сложных ударов с разных дистанций, ближнего боя, атакующих ударов),
- обучение поединкам в медленном и среднем темпе.
- обучение правилам судейства соревнований;

Развивающие задачи:

- повышение уровня специальных психических качеств (быстроты реакции, «чувства соперника», «чувства удара», быстроты ударных движений, быстроты перемещений по площадке);

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Бугровская средняя общеобразовательная школа № 3»

- повышение функциональной подготовленности, расширение диапазона технических приемов (сложных ударов, финтов, уклонов и уходов),
- развитие умений спарринга в паре в медленном и среднем темпе.
- формирование навыков судейства соревнований; приобретение соревновательного опыта.

Воспитательные задачи:

- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитание уважения соперника;
- воспитание коммуникативных навыков;

Организация образовательного процесса.

Программа предназначена для всех желающих заниматься кикбоксингом без учета физической подготовленности, поэтому прием в объединение ведется без предварительного отбора, но при персональном разрешении врача. Возраст обучающихся от 12 до 17 лет. Начало обучения возможно с любого возраста в пределах данного диапазона лет.

Программа рассчитана на два года обучения, так как кикбоксинг является технически сложным видом спорта и овладения приемами кикбоксинга на уровне первого юношеского разряда возможно только в течение 2-ух лет обучения.

Занятия кикбоксингом способствует развитию высокой координации движений, ловкости, выносливости и других физических качеств обучающихся, а также укрепляют опорно-двигательный аппарат, костно-мышечную систему, развивают органы дыхания, улучшают обмена веществ.

Обучающиеся знакомятся с основами организации и проведения соревнований, работой судей и тренеров.

Данная программа имеет высокую степень адаптивности к условиям учреждений дополнительного образования, а именно: учебно-тематический план составлен с учетом возрастных, физиологических и индивидуальных особенностей обучающихся.

Программа первого года обучения состоит из четырех разделов:

- первый раздел «**Введение**» – содержит краткие сведения по истории кикбоксинга, а также сведения об инвентаре, форме игроков и оборудовании для кикбоксинга;
- второй раздел «**Техника кикбоксинга**» посвящен технике движений, уделяется внимание правильной стойке спортсмена, перемещению по рингу, но главное – основным техническим приемам кикбоксинга;
- третий раздел «**Тактика кикбоксинга в кикбоксинг. Спортивная этика**» – тактика кикбоксинга, решение простейших тактических задач начинающими спортсменами. В этом же разделе рассказывается об основах этики, о том, какими должны быть взаимоотношения обучающихся в объединении;
- в четвертом разделе «**Общая и специальная физическая подготовка**» представлены общефизические и специальные упражнения, используемые при подготовке кикбоксеров первого года обучения;

Программа второго года обучения состоит из трех разделов и направлена на повышение мастерства спортсменов:

- первый раздел «**Введение**» – в нем раскрываются тенденции развития кикбоксинга, описывается спортивный путь выдающихся кикбоксеров.

- второй раздел «**Повышение уровня поединка**» - изложена техника выполнения сложных ударов, перемещений, а также разнообразных атакующих ударов;
- третий раздел «Освоение судейства» - изложены основные правила фулл-контакта, лайт-контакта, ведение счета.

Методы и формы образовательного процесса.

Основная форма обучения – проведение комбинированных и практических занятий в течение учебного года. По форме занятия самые разнообразные: беседы, соревнования, сдача нормативов, зачет, творческий отчет. Совокупность творческих методов обучения имеет не только образовательный и развивающий потенциал, а также выполняет функцию воспитания. Часть занятий отводится под резерв. Резервные занятия используются для дополнительной отработки наиболее сложных комбинаций. Обучающиеся приобретают знания, накапливают умения, представляют результат тренировочной работы в соревнованиях, сдачах нормативов, что способствует развитию самоконтроля, мотивации и социализации.

Ключевые понятия, которыми оперирует программа, это: физическая культура, здоровый образ жизни; кикбоксинг, техника, стратегия и тактика поединка, физическая подготовка, спортивное мастерство, спортивная этика, психология кикбоксёра;

Ожидаемые результаты

К концу первого года обучения, обучающиеся должны **знать**:

- основные этапы развития кикбоксинга, название оборудования и инвентаря для организации образовательного процесса;
- основные технические приемы кикбоксинга (перемещения, атаки, защиты);
- вести поединок в среднем темпе;

Обучающиеся должны **уметь**:

- выполнять основные технические приемы кикбоксинга (перемещения, атаки, защиты);
- применять простые приёмы, выполнять удары справа, слева, перемещаться по рингу, по татами;
- овладеть навыками кикбоксинга в среднем темпе.

К концу второго года обучения, обучающиеся должны **знать**:

- тенденции развития современного кикбоксинга (резкое увеличение темпа кикбоксинга при фулл-контакте, усиление атакующих элементов, разнообразие финтов и атак);
- технические приемы (сложных ударов, комбинаций, атакующих ударов),
- технику кикбоксинга в паре в медленном и среднем темпе.
- правила судейства соревнований;

Обучающиеся должны **уметь**:

- применять комбинации, сложные удары, выполнять быстрые контратаки справа и слева, атакующие удары;
- овладеть навыками судейства.

Условия реализации программы:

- помещение для занятий, соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям (школьный спортзал);

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Бугровская средняя общеобразовательная школа № 3»

- оборудование (шведская стенка, брусья, гимнастические скамейки, тренажеры);
- инвентарь (лапы, перчатки, мешки, ринг, шлема, капы, футы, голеностопы, щитки, бинты, мячи);
- учебно-методическая литература (учебники, пособия, журналы по кикбоксингу, методические разработки составителя данной программы);
- наглядные пособия (фотографии, кинограммы, плакаты).

Календарно -тематический план

Учебно-тематический план составлен из расчёта 6-часовой недельной нагрузки при продолжительности учебного года 35 недель 1-го учебного года (СОГ).

№	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего за год
1.	теория	2	2	2	2	1	1	1	1	1	13
ОФП											
2.1	Гибкость	5	6	5	5	3	3	3	3	3	36
2.2	Ловкость	5	5	6	5	5	5	4	3	2	40
2.3	Быстрота	3	3	5	3	4	3	3	3	3	30
2.4	Сила	3	2	1	2	3	3	2	1	1	18
2.5	Выносливость	3	2	1	2	2	3	3	1	1	18
	Итого ОФП	21	20	20	19	18	18	16	12	11	155
3	СФП	1			2	2	3	2	2	3	15
4	Техника	3	2		3	2	2	3	3	2	20
5	Спец.подготов.упр.	1	1		1	1	2	2	1	1	10
6	контрольные нормативы, соревнования	2		2	1	1	1	1		2	10
	Практические занятия	21	20	20	19	18	18	16	12	11	155
	Всего	28	23	22	26	24	26	24	18	19	210

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Бугровская средняя общеобразовательная школа № 3»

На первом этапе первого года в группу СОГ входят ребята разновозрастные, для ознакомления с данным видом спорта, затем сдают нормативы по общей физической подготовленности и на основании показанных результатов ведется индивидуальная работа с каждым из учащихся.

Аналитико-диагностическая часть программы

Аналитико-диагностический блок дополнительной образовательной программы включает в себя:

- диагностику обученности (знания, умения, навыки по профилю программы);
- диагностику обучаемости;
- текущую диагностику (зачеты по темам, результаты участия в соревнованиях и т.д.).

Диагностика обученности по профилю программы проводится два раза в год:

1 – входная диагностика (сентябрь-октябрь);

2 – итоговая диагностика (апрель-май).

Диагностика проводится по следующим параметрам

**Таблица № 1 развития физических качеств на основе ежемесячного мониторинга
1-й и 2-го года обучения**

Ф.И.О Год рождения	<i>сент.</i>	<i>Окт.</i>	<i>Ноя</i>	<i>Дек</i>	<i>Янв.</i>	<i>Февр.</i>	<i>Март</i>	<i>Апр.</i>	<i>Май</i>
Бег 3х10м									
Прыжок в длину с места									
Прыжки через препятствие (гимнастическая палка) за 1 мин									
Отжимание от пола									
Подтягивание									
Пресс с фиксацией ног из положения лёжа на спине, руки на поясе, подъём туловища									

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Бугровская средняя общеобразовательная школа № 3»

вперед до касания руками носков ног за 30 сек									
Бег 30м									
Бег 100м									
Мост гимнастический									
Шпагат (три варианта)									
Вес									
Рост									

Гибкость:

- выполнить наклоны из положения стоя с касанием пола ладонями;
- высокий уровень – достает ладонями до пола;
- средний уровень - достает кончиками пальцев до пола;
- низкий уровень – достает руками до щиколоток

Учебный материал для 1-го года обучения
Теоретический материал

- **Физическая культура и спорт**
 - Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины
 - Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).
- **Оборудование и инвентарь**
 - Правила использования оборудования и инвентаря.
 - Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.
 - Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.
- **Краткий обзор истории и развития единоборств**
 - История и развитие единоборств в мире, история первых соревнований по кикбоксингу, каратэ в СССР, РФ
- **Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена**
 - Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале каратэ, кикбоксинга.
 - Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

- **Краткие сведения о строении и функциях организма человека**
 - Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат - костная и мышечная система.
- **Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца**
 - Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена
 - Тактическая подготовка в развитии интеллекта и боевого мышления
 - Психологическая подготовка: регуляция эмоций и развитие внимания
 - Спортивные ритуалы.
- **Правила соревнований**
 - Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.

Практический материал
Общая физическая подготовка

Упражнения на гибкость

1. Силовые упражнения,
2. Упражнения на расслабление мышц.
3. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

Упражнения для развития ловкости

1. Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние;
2. Подскоки вверх на заданную высоту;
3. Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте
4. Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами
5. Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге
6. прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя
7. Кувырки вперед, назад.
8. Кувырки через левое, правое плечо.
9. Колесо через левое, правое плечо.
10. Колесо через левое, правое плечо на одной руке
11. Стойка на лопатках
12. Вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах
13. Стойка на голове
14. Стойка на руках у опоры

15. Вставание со стойки на руках в положение мостик
16. Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед
17. Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации. Ловля предметов при бросках в парах
18. Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
19. Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брус)
20. Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис, бадминтон.
21. Подвижные игры и эстафеты.

Быстрота

Понятие «быстрота» включает в себя три элемента.

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

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

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

Упражнения для развития быстроты

1. Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные, площадках
2. Эстафеты.
3. Бег с гандикапом (шансы на победу уравниваются на старте расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого в соответствии с уровнем развития быстроты).
4. Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).
5. Бег с максимальной или вариативной частотой движений.
6. Бег с ускорением.
7. Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.
9. Бег с вариативной скоростью в пределах 70—100 % индивидуального максимума в конкретном упражнении.
10. Скоростной бег, езда на велосипеде по рельефной волнообразной поверхности.
11. Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.
12. Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т.п.). Облегчение условий должно быть таким, чтобы не приводило к нарушениям структуры движений основного упражнения.
13. Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору, и т.п.). Усложнение не должно нарушать структуру движений основного упражнения.
14. Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Они способствуют лучшему расслаблению мышц, принимающих участие в выполнении конкретного упражнения, и совершенствованию координации работы мышц, не несущих основной нагрузки. Например, если при выполнении скоростного бега взять в руки мягкие картонные трубочки, то станет значительно легче контролировать напряжение

мышц рук. Это позволит быстрее избавиться от чрезмерной координационной и скоростной напряженности мышц рук и плечевого пояса и окажет содействие улучшению координации напряжения и расслабления мышц ног.

15. Выполнение скоростных циклических упражнений с применением звуколидеров темпа движений.

16. Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево-вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т.п.

17. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений

При этом следует руководствоваться такими методическими положениями.

1. Реагирование выполнять с максимально возможной быстротой.

2. Концентрировать внимание на быстром начале движения-ответа (моторный компонент реагирования), а не на восприятии сигнального раздражителя. Это дает возможность сократить латентный период реагирования.

3. После подготовительной команды целесообразно немного напрячь мышцы, которые несут основную нагрузку в движении-ответе. Повышение их тонуса оказывает содействие улучшению оперативной готовности к началу движения.

4. Количество реагирований в одной серии должно быть таким, чтобы в очередных попытках не было тенденции к увеличению времени реагирования. В среднем это составляет от 4—6 до 15-20 повторений.

5. Количество серий реагирований зависит от состояния тренированности конкретного человека, сложности и энергоемкости моторного компонента (движения-ответа) и составляет в среднем 3—6.

6. Интервал отдыха между сериями длится в среднем 2—3 мин. Наряду с этим целесообразно ориентироваться на субъективные ощущения готовности к следующей серии реагирований.

7. Характер отдыха между сериями — активный (упражнения на расслабление и умеренное растягивание мышц, которые несут основную нагрузку в движении-ответе).

8. Выполнять реагирования из разных исходных положений.

9. Вариативно изменять продолжительность пауз между подготовительной и исполнительной командами в границах от 1 до 2—3 с. Оптимальная продолжительность паузы между указанными командами составляет 1,5 с.

10. Изменять характер сигнального раздражителя (зрительный, слуховой, тактильный).

11. Изменять силу сигнального раздражителя. Применение этого методического приема улучшает быстроту реагирований на 5,5-11,6 %.

12. Предоставлять спортсменам срочную информацию относительно фактического времени реагирования. Сопоставление индивидуальных ощущений более и менее удачных реагирований содействует развитию быстроты.

13. Выполнять упражнения по развитию быстроты реагирований необходимо в состоянии оптимальной оперативной работоспособности, то есть непосредственно после качественной разминки.

Сила

- Упражнения на перекладине
- Упражнения на брусьях

- Упражнения с лёгкими отягощениями
- Упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола)
- Упражнения с сопротивлением партнёра

Выносливость

- Кроссовый бег
- Лыжи
- Плавание
- Спортивные игры.

Специальная физическая подготовка

Специальная гибкость - направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации

Специальная ловкость – выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений

Специальная быстрота – локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта

Техническая подготовка

• **Методы организации занимающихся при разучивании действий единоборцев- новичков**

- Организация занимающихся без партнера на месте.
- Организация занимающихся без партнера в движении.
- Усвоение приема по заданию тренера.

• **Методические приемы обучения основам техники выбранных специализаций**

- Изучение базовых стоек.
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
- Передвижение в базовых стойках.
- В передвижении выполнение базовой программной техники.
- Боевые дистанции.

• **Методические приемы обучения технике приёмов борьбы, ударов, защит и контрударов**

- Обучение ударам на месте
- Обучение ударам в движении
- Обучение приемам защиты на месте
- Обучение приёмам защиты в движении

Сдача нормативов. Соревнования

В течение года провести не менее 5 соревнований по общей физической подготовке:

- октябрь - Первый старт
- декабрь - Призы Деда Мороза
- февраль – День Защитника Отечества
- май – День Победы
- июнь – спартакиада в спортивном лагере по разным видам спорта

Основным показателем **диагностики обучаемости** (процесса обучения) является темп усвоения материала:

Например, программой предусмотрено освоение перемещений с уклонами и уходами под прямой удар рукой за 10 занятий, а обучающийся освоил эти действия за 12 занятий, следовательно, обучаемость = 83%.

Диагностика обучаемости предполагает жесткую обратную связь: педагог – обучающийся, обучающийся – педагог.

Диагностика позволяет педагогу анализировать результаты своей работы и вносить необходимые коррективы.

Аттестация знаний, умений, навыков, обучающихся в объединении проходит в виде зачетов, сдачи контрольных упражнений и нормативов, товарищеских встреч, турниров, соревнований, конкурсов, викторин, тренингов, спортивных праздников.

Общезначимые нормативы по сдаче для перевода в группу НП-1 выглядит следующим образом:

1. бег 30 метров – 6.2 сек.
2. челночный бег 3х10 (без переноса кубиков) – 13 сек.
3. Бег 500 метров – 3 мин.
4. Подтягивание на низкой перекладине – 12 раз.
5. Подтягивание на высокой перекладине - 3 раза.
6. Отжимания от пола – 15 раз.
7. Подъем туловища из положения ноги на полу – 20 раз.
8. Прыжок в длину с места – 150 см.
9. Выполнение технических и тактических действий (перемещение, уклоны, уходы, удары, бой с тенью).

Теория. Кикбоксинг (бокс с ударами ногами), евро-американское кикбоксинг, представляет собой синтез классического английского бокса и каратэ. Этот вид единоборств зародился в середине 70-х, практически одновременно в США и Западной Европе. У истоков стояли такие видные мастера, как Брюс Ли, Чак Норрис, Билл Уоллес, Доменик Валера, Дон Вилсон и др.

На сегодняшний день в мире существует множество профессиональных федераций кикбоксинга. Наиболее популярны: WAKO, WKA, WORLD PROF1, KIK, PKA, PKO, WPKC, ISKA. Самые представительные и многочисленные – ISKA, WAKO, WKA. Любительский кикбоксинг наряду с профессиональным культивирует только WAKO. В настоящее время WAKO объединяет более 70 национальных федераций стран всех континентов и ставит задачи добиться в ближайшее время включения кикбоксинга в число Олимпийских видов спорта.

Большой интерес к кикбоксингу вызывают универсальные возможности для профессионально-личностного роста спортсмена. Кикбоксинг состоит из шести дисциплин:

- ПОИНТФАЙТИНГ (ПОЛУ-КОНТАКТ)

- ЛАЙТ – КОНТАКТ (ЛЕГКИЙ КОНТАКТ)
- ФУЛЛ-КОНТАКТ (ПОЛНЫЙ КОНТАКТ)
- ФУЛЛ-КОНТАКТ С ЛОУ – КИКОМ (ПОЛНЫЙ КОНТАКТ С УДАРОМ ПО НОГАМ)
- СОЛЬНЫЕ КОМПОЗИЦИИ
- АЭРОКИКБОКСИНГ
ПОИНТФАЙТИНГ.

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

Эта дисциплина не ограничена в освоении возрастом и полом занимающихся, так как она абсолютно безопасна из-за отсутствия полного контакта, надежности защитных средств. Семи – контактом можно заниматься с 6-7 лет. Это наиболее доступная дисциплина кикбоксинга, являющаяся первой ступенькой к подготовке освоения других дисциплин, более жестких. Этот раздел очень популярен в Европе (Италия, Венгрия, Великобритания).

ЛАЙТ - КОНТАКТ.

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

В технике лайт-контакта используют фехтующую технику ног, технику преследования передней ногой, серийную работу ногами и руками на всех боевых дистанциях.

Высокие требования к физической подготовке спортсмена (быстроте, выносливости, ловкости), боксерской подготовке ограничивают возраст занимающихся этой дисциплиной. Лайт-контактом рекомендуется заниматься как юношам, так и девушкам начиная с 10-12 лет.

ФУЛЛ-КОНТАКТ.

Поединки по фулл-контакту проводятся в полный контакт без остановки времени для начисления очков. Это техника мощных серийных ударов ногами и руками с высокой плотностью боя. На основании правил соревнований, засчитываются все удары, достигшие цели, в том числе и нокаутирующие. Побеждает тот, кто наберет наибольшее количество очков или нокаутирует противника. Техника фулл-контакта состоит из серийной работы руками и ногами с применением акцентированных ударов на всех боевых дистанциях. Работа в полный контакт, возможность получения сильного удара, повышенные требования к физической подготовке (силе, быстроте, выносливости, ловкости), боксерской подготовке превращают фулл-контакт в дисциплину в большей степени для профессионалов, чем для любителей.

Спортсмен, желающий совершенствоваться в фулл-контакте, должен предварительно освоить более доступные дисциплины: семи-контакт, лайт – контакт, чтобы адаптироваться и приобрести опыт тренировочных и соревновательных боев.

Фулл-контактом рекомендуется заниматься как юношам, так и девушкам начиная с 12-14 лет.

ФУЛЛ-КОНТАКТ С ЛОУ-КИК.

Поединки по фулл-контакту с лоу-кик проводятся в полный контакт с ударами по ногам по внешней и внутренней стороне бедра, без остановки времени для начисления очков. Это техника мощных серийных ударов ногами и руками с высокой плотностью боя сильно меняет тактику и подготовку к поединку. На основании правил соревнований, засчитываются все удары, достигшие цели, в том числе и нокаутирующие. Побеждает тот, кто наберет наибольшее количество очков или нокаутирует противника. Техника фулл-контакта с лоу-кик состоит из серийной работы руками и ногами с применением акцентированных ударов на всех боевых дистанциях. Спортсмену даются широкие возможности использования техники атакующих и защитных действий. Быстрая смена уровней для атак, создаёт реальную угрозу для пропуска удара. В тоже время многоуровневая работа позволяет формировать личностные качества, необходимые не только в спорте, но и в жизни. Специальные двигательные качества и навыки (сила, быстрота, гибкость, точность, выносливости, ловкости), боксерской подготовке превращают фулл-контакт с лоу-кик в дисциплину в большей степени для профессионалов.

Фулл-контактом с лоу-киком рекомендуется заниматься как юношам, так и девушкам начиная с 12-14 лет.

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

для групп начальной подготовки 2 года обучения

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

- **Физическая культура и спорт**
 - Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Основные положения системы физического воспитания. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу.
- **Краткий обзор развития кикбоксинга.**
 - История первых соревнований по кикбоксингу.
 - Развитие кикбоксинга в СССР, РФ, в родном городе.
 - Перспективы развития кикбоксинга в образовательном учреждении.
- **Краткие сведения о строении и функциях организма человека**
 - Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат - костная и мышечная система. Сердечно-сосудистая система.
- **Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание кикбоксёра.**

- Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале кикбоксинга. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Значение зарядки для здоровья кикбоксёра. Гигиена спортсмена.
- **Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка кикбоксёра**
- Поведение спортсмена. Спортивная честь. Спортивная злость. Ответственность. Целеустремлённость. Культура и интересы юного кикбоксёра. Особенности поведения на соревнованиях.
- **Правила соревнований**
- Посещение соревнований. Анализ поединков. Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований. Внешние и внутренние факторы, влияющие на результат соревнования.
- **Оборудование и инвентарь**
- Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале кикбоксинга.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Общая физическая подготовка

- Прыжки, бег и метания.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом.
- Упражнения со скакалкой.
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями. (Лёгкие блины от штанги 2.5-5 кг)
- Упражнения на гимнастических снарядах. (Турник, брусья)
- Акробатические упражнения. (Углы, стойки, кувырки, перевороты)
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.
- Подвижные игры и эстафеты.
- Лыжный спорт.
- Плавание.

Специальная подготовка

- **Методы организации занимающихся при разучивании действий кикбоксеров новичков**
- Организация занимающихся кикбоксеров на месте. Организация занимающихся кикбоксеров с партнёром на месте.

- Организация занимающихся кикбоксеров без партнера в движении. Организация занимающихся кикбоксеров с партнёром в движении.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Условный бой по заданию.
- Вольный бой.
- Спарринг.
- **Методические приемы обучения основам техники кикбоксеров**
- Изучение базовых стоек кикбоксеров.
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
- Боевая стойка кикбоксера.
- Передвижение в базовых стойках.
- Передвижения в боевых стойках.
- В передвижении выполнение базовой техники.
- Боевые дистанции. (дальняя, средняя, ближняя)
- **Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов**
- Обучение ударам на месте по воздуху.
- Обучение ударам в движении по воздуху.
- Обучение приемам защиты на месте без партнёра.
- Обучение приёмам защиты на месте с партнёром.
- Обучение приёмам защиты в движении без партнёра.
- Обучение приёмам защиты в движении с партнёром.
- Одиночные удары по тяжелому мешку.

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 вперед, назад, в сторону.

Инструкторская и судейская практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Сдача контрольных переводных нормативов.

Соревнования

В течение года провести не менее 10 боев в соревнованиях классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство района, первенство города.

Переводные нормы О.Ф.П. и С.Ф.П.

- Бег 30 м / сек. 5,2 сек - 5,0
- Бег 100 м / сек 14,2 сек - 15,0
- Бег 1500 м /мин 8 мин - 9 мин
- Толкание ядра 3 кг /левой 4м 0 - 6 м 0
- Толкание ядра 3 кг/ правой 4 м 50 - 6м 50 см
- Подтягивание /раз 5-7 раз
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 13 - 20 раз
- Прыжки через скакалку за 30 сек.- 75-85 раз
- Подъём туловища к ногам в положении лёжа за 30 сек. – 30-35 раз.
- Выполнение третьего юношеского разряда.

Теоретический материал

для групп начальной подготовки 2 года обучения

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

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

2. История развития кикбоксинга, кикбоксинг

История зарождения кикбоксинг в мире, России. Первый президент кикбоксинга России Романов Ю.Н. и его деятельность. Первые соревнования кикбоксеров в России. Международные соревнования кикбоксеров с участием Российских спортсменов. Чемпионат Европы г.

Мадрид Испания. Первая сборная команда России: Нечаев Алексей, Иванов Александр, Душкин Кирилл, Украинцев Вадим, Аксютин Виктор. История развития кикбоксинга и единоборств в городе. Ведущие спортсмены города.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма

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

4. Гигиенические знания и навыки

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

5. Врачебный контроль, самоконтроль

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

6. Психологическая, волевая подготовка кикбоксёра.

Морально-волевой облик спортсмена.

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

7. Правила соревнований

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

8. Оборудование и инвентарь

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

Практический материал для групп начальной подготовки 2 года обучения

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, брус.

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.

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: 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, изучать 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 вперед, в сторону, назад

Обучение имитационным упражнениям кикбоксинга

Методическое обеспечение второго года обучения

По первому разделу «Введение. Тенденции развития современного кикбоксинга» занятие проводится в форме беседы с использованием плакатов, кинограмм, фотографий. Проводится входная диагностика.

По второму разделу «Повышение уровня кикбоксинга» занятия проводятся в форме устного объяснения, показа, тренировки с применением тренажеров, схем, рисунков, плакатов. Подведение итогов в форме тренировочных боёв со спарринг-партнером.

По третьему разделу «Освоение судейства» занятие проводится в форме устного объяснения с использованием нормативно- методической литературы. Схем, рисунков. Подведение итогов в форме устного опроса, тестирования, судейства товарищеских турниров.

Следует обратить внимание на основные компоненты кикбоксинга:

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Бугровская средняя общеобразовательная школа № 3»

- базовая техника (основы школы движений) подразумевает изучение основных движений бокса и каратэ. Выполнение традиционных стоек, перемещения в них; защитных, блокирующих действий; ударных, атакующих действий;
- формальные упражнения (бой с тенью, специальные игровые задания и др.) используются для совершенства техники ударов и защит, постановки дыхания, умения концентрироваться, развития ловкости и точности движений;
- поединки (спарринги и соревнования) необходимы для формирования морально-волевых качеств, выполнения спортивных разрядов;
- укрепление суставов, мышц и сухожилий.

Понятийный словарь.

Здоровый образ жизни – это формы и способы жизнедеятельности человека, повышающие резервные возможности организма.

Стратегия и тактика кикбоксинга – умение расчетливо, умно использовать свои положительные игровые качества и недостатки соперников.

Спортивное мастерство – высокий уровень развития общефизических и специфических качеств, овладение сложными техническими приёмами.

Спортивная этика – выполнение общепринятых норм поведения при общении с тренерами, соперниками, зрителями, товарищами по спортивной деятельности.

Физическая культура – умение использовать накопленные знания и практический опыт для развития физических качеств, поддержания двигательной активности, оздоровления организма.

Физическая подготовка – совокупность физических качеств (силы, ловкости, гибкости, быстроты реакции и так далее), позволяющих успешно заниматься тем или иным видом спорта.

ТЕРМИНЫ УПОТРЕБЛЯЕМЫЕ В МЕЖДУНАРОДНОЙ СИСТЕМЕ КИКБОКСИНГА

Удары руками (английские термины) Панч – прямой задний хук – короткий боковой кросс - средний боковой свинг – длинный боковой апперкот – удар снизу ВВЕРХ джеб - прямой удар передний	Команды во время поединка Файт – начало поединка Стоп – прекратить действия Тайм – остановить время Брэк – разойтись (шаг назад)
--	---

Удары ногами

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

ПРИМЕРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДАЧИ МАТЕРИАЛА Сентябрь – май

СЕНТЯБРЬ

Руки

1. прямой, боковой, снизу
2. двойка левой-правой прямой
3. тройка левой-правой прямой-левый боковой
4. серия (4) прямых ударов и спурты

Ноги

1. прямой, боковой, круговой
2. двойки: правый прямой в корпус-левый круговой в голову, левый круговой в корпус- правый круговой в голову

Боевая практика

1. прямые удары и защита уклонами
2. боковые удары и защита нырками
3. работа в челноке с прямыми ударами
4. защита от круговых и прямых ударов ног подставками и уходами
5. работа одной левой рукой
6. работа одними ногами

ОКТЯБРЬ

Руки

1. прямой, боковой, снизу

2. двойка левой-правой прямой
3. тройка левой-правой прямой-левый боковой
4. серия (4) прямых ударов и спурты
5. повторные удары
6. двойки левый-правый прямой с двумя отдельными шагами вперед и назад
7. двойки левый-правый прямой с двумя слитными шагами вперед и назад

Ноги

1. прямой, боковой, круговой
2. двойки: правый прямой в корпус-левый круговой в голову, левый круговой в корпус- правый круговой в голову
3. согласование работы рук и ног: тройки левый-правый прямой руками и круговой в корпус ногой, правый прямой-левый боковой и правый круговой в голову

Боевая практика

1. прямые удары и защита уклонами
2. боковые удары и защита нырками
3. работа в челноке с прямыми ударами
4. защита от круговых и прямых ударов ног подставками и уходами
5. работа одной левой рукой
6. работа одними ногами
7. упражнения по работе в ближнем бою
8. упражнения на удержание дистанции

НОЯБРЬ

Руки

1. прямой, боковой, снизу
2. двойка левой-правой прямой
3. тройка левой-правой прямой-левый боковой
4. серия (4) прямых ударов и спурты
5. повторные удары
6. двойки левый-правый прямой с двумя отдельными шагами вперед и назад
7. двойки левый-правый прямой с двумя слитными шагами вперед и назад
8. упражнения по защите от прямых ударов подставками и сбивами
9. ответные удары

10. встречные удары

Ноги

1. прямой, боковой, круговой
2. двойки: правый прямой в корпус-левый круговой в голову, левый круговой в корпус- правый круговой в голову
3. согласование работы рук и ног: тройки левый-правый прямой руками и круговой в корпус ногой, правый прямой-левый боковой и правый круговой в голову
4. подсечки

Боевая практика

1. прямые удары и защита уклонами
2. боковые удары и защита нырками
3. работа в челноке с прямыми ударами
4. защита от круговых и прямых ударов ног подставками и уходами
5. работа одной левой рукой
6. работа одними ногами
7. упражнения по работе в ближнем бою
8. упражнения на удержание дистанции
9. свободный спарринг одними руками
10. свободный спарринг руки и ноги
11. подготовка к соревнованиям

ДЕКАБРЬ

Руки

1. прямой, боковой, снизу
2. двойка левой-правой прямой
3. тройка левой-правой прямой-левый боковой
4. серия (4) прямых ударов и спурты
5. повторные удары
6. двойки левый-правый прямой с двумя отдельными шагами вперед и назад
7. двойки левый-правый прямой с двумя слитными шагами вперед и назад
8. упражнения по защите от прямых ударов подставками и сбивами
9. ответные удары
10. встречные удары
11. упражнения на повышение силы и скорости удара

Ноги

1. прямой, боковой, круговой
2. двойки: правый прямой в корпус-левый круговой в голову, левый круговой в корпус- правый круговой в голову
3. согласование работы рук и ног: тройки левый-правый прямой руками и круговой в корпус ногой, правый прямой-левый боковой и правый круговой в голову
4. подсечки
5. повторные круговые удары ногами в разный уровень

Боевая практика

1. прямые удары и защита уклонами
2. боковые удары и защита нырками
3. работа в челноке с прямыми ударами
4. защита от круговых и прямых ударов ног подставками и уходами
5. работа одной левой рукой
6. работа одними ногами
7. упражнения по работе в ближнем бою
8. упражнения на удержание дистанции
9. свободный спарринг одними руками
10. свободный спарринг руки и ноги
11. подготовка к соревнованиям
12. участие в соревнованиях

ЯНВАРЬ

Руки

1. прямой, боковой, снизу
2. двойка левой-правой прямой
3. тройка левой-правой прямой-левый боковой
4. серия (4) прямых ударов и спурты
5. повторные удары
6. двойки левый-правый прямой с двумя отдельными шагами вперед и назад
7. двойки левый-правый прямой с двумя слитными шагами вперед и назад
8. упражнения по защите от прямых ударов подставками и сбивами
9. ответные удары
10. встречные удары

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Бугровская средняя общеобразовательная школа № 3»

11. упражнения на повышение силы и скорости удара
12. удары с сайд-степом

Ноги

1. прямой, боковой, круговой
2. двойки: правый прямой в корпус-левый круговой в голову, левый круговой в корпус- правый круговой в голову
4. согласование работы рук и ног: тройки левый-правый прямой руками и круговой в корпус ногой, правый прямой-левый боковой и правый круговой в голову
5. подсечки
6. повторные круговые удары ногами в разный уровень
7. удар с разворотом через спину

Боевая практика

1. прямые удары и защита уклонами
2. боковые удары и защита нырками
3. работа в челноке с прямыми ударами
4. защита от круговых и прямых ударов ног подставками и уходами
5. работа одной левой рукой
6. работа одними ногами
7. упражнения по работе в ближнем бою
8. упражнения на удержание дистанции
9. свободный спарринг одними руками
10. свободный спарринг руки и ноги
11. подготовка к соревнованиям

ФЕВРАЛЬ

Руки

1. прямой, боковой, снизу
2. двойка левой-правой прямой
3. тройка левой-правой прямой-левый боковой
4. серия (4) прямых ударов и спурты
5. повторные удары
6. двойки левый-правый прямой с двумя отдельными шагами вперед и назад
7. двойки левый-правый прямой с двумя слитными шагами вперед и назад

8. упражнения по защите от прямых ударов подставками и сбивами
9. ответные удары
10. встречные удары
11. упражнения на повышение силы и скорости удара
12. серии из трех ударов в разный уровень: левый-правый прямой в голову-левый боковой в корпус, правый прямой в голову-левый боковой в корпус-правый боковой в голову, левый боковой в голову-правый прямой в корпус-левый боковой в голову
13. удары с сайд-степом

Ноги

1. прямой, боковой, круговой
2. двойки: правый прямой в корпус-левый круговой в голову, левый круговой в корпус- правый круговой в голову
3. согласование работы рук и ног: тройки левый-правый прямой руками и круговой в корпус ногой, правый прямой-левый боковой и правый круговой в голову
4. подсечки
5. повторные круговые удары ногами в разный уровень
- удар с разворотом через спину
6. согласование работы двойками рука-нога: ногой прямой-одноименной рукой прямой

Боевая практика

1. прямые удары и защита уклонами
2. боковые удары и защита нырками
3. работа в челноке с прямыми ударами
4. защита от круговых и прямых ударов ног подставками и уходами
5. работа одной левой рукой
6. работа одними ногами
7. упражнения по работе в ближнем бою
8. упражнения на удержание дистанции
9. свободный спарринг одними руками
10. свободный спарринг руки и ноги
11. подготовка к соревнованиям
12. участие в соревнованиях

МАРТ

Руки

1. прямой, боковой, снизу
2. двойка левой-правой прямой
3. тройка левой-правой прямой-левый боковой
4. серия (4) прямых ударов и спурты
5. повторные удары
6. двойки левый-правый прямой с двумя отдельными шагами вперед и назад
7. двойки левый-правый прямой с двумя слитными шагами вперед и назад
8. упражнения по защите от прямых ударов подставками и сбивами
9. ответные удары
10. встречные удары
11. упражнения на повышение силы и скорости удара
12. серии из трех ударов в разный уровень: левый-правый прямой в голову-левый боковой в корпус, правый прямой в голову-левый боковой в корпус-правый боковой в голову, левый боковой в голову-правый прямой в корпус-левый боковой в голову
13. удары с сайд-степом

Ноги

1. прямой, боковой, круговой
2. двойки: правый прямой в корпус-левый круговой в голову, левый круговой в корпус- правый круговой в голову
3. согласование работы рук и ног: тройки левый-правый прямой руками и круговой в корпус ногой, правый прямой-левый боковой и правый круговой в голову
4. подсечки
5. повторные круговые удары ногами в разный уровень
- удар с разворотом через спину
6. согласование работы двойками рука-нога: ногой прямой-одноименной рукой прямой

Боевая практика

1. прямые удары и защита уклонами
2. боковые удары и защита нырками
3. работа в челноке с прямыми ударами
4. защита от круговых и прямых ударов ног подставками и уходами
5. работа одной левой рукой

6. работа одними ногами
7. упражнения по работе в ближнем бою
8. упражнения на удержание дистанции
9. свободный спарринг одними руками
10. свободный спарринг руки и ноги
11. подготовка к соревнованиям
12. участие в соревнованиях

АПРЕЛЬ

Руки

1. прямой, боковой, снизу
2. двойка левой-правой прямой
3. тройка левой-правой прямой-левый боковой
4. серия (4) прямых ударов и спурты
5. повторные удары
6. двойки левый-правый прямой с двумя отдельными шагами вперед и назад
7. двойки левый-правый прямой с двумя слитными шагами вперед и назад
8. упражнения по защите от прямых ударов подставками и сбивами
9. ответные удары
10. встречные удары
11. упражнения на повышение силы и скорости удара
12. серии из трех ударов в разный уровень: левый-правый прямой в голову-левый боковой в корпус, правый прямой в голову-левый боковой в корпус-правый боковой в голову, левый боковой в голову-правый прямой в корпус-левый боковой в голову
13. удары с сайд-степом

Ноги

1. прямой, боковой, круговой
2. двойки: правый прямой в корпус-левый круговой в голову, левый круговой в корпус- правый круговой в голову
3. согласование работы рук и ног: тройки левый-правый прямой руками и круговой в корпус ногой, правый прямой-левый боковой и правый круговой в голову
4. подсечки
5. повторные круговые удары ногами в разный уровень

удар с разворотом через спину

6. согласование работы двойками рука-нога: ногой прямой-одноименной рукой прямой

Боевая практика

1. прямые удары и защита уклонами
2. боковые удары и защита нырками
3. работа в челноке с прямыми ударами
4. защита от круговых и прямых ударов ног подставками и уходами
5. работа одной левой рукой
6. работа одними ногами
7. упражнения по работе в ближнем бою
8. упражнения на удержание дистанции
9. свободный спарринг одними руками
10. свободный спарринг руки и ноги
11. подготовка к соревнованиям
12. участие в соревнованиях.

МАЙ

Руки

1. то же
2. повышение техники нанесения удара

Ноги

1. то же
2. повышение техники нанесения удара

Боевая практика

1. то же
2. развитие тактических навыков

СТОЙКИ

Боевая стойка – один из важнейших компонентов боевого арсенала спортсмена. Правильно выбранная стойка обеспечивает бойцу неуязвимость в бою и возможность нанесения ударов по противнику с наименьшей долей быть пораженным встречным или ответным ударом.

В зависимости от боевой ситуации спортсмен первого года обучения должен правильно выбрать ту или иную стойку и уметь их менять в зависимости от изменения боевой ситуации. При позиционном или атакующем бое он должен выбрать общую атакующую, а при оборонительном бое – защитную стойку.

ОБЩЕАТАКУЮЩАЯ

ОПИСАНИЕ

Вес распределен на обе ступни. Ноги на ширине плеч чуть согнуты в коленях. Одна нога на шаг отставлена назад с пружинящим упором на носок. Туловище прямо. Подбородок опущен. Передняя рука вынесена вперед и согнута в локте, плечо прикрывает подбородок. Задняя рука согнута и прижата к туловищу, локтем прикрывая область печени, кулак прикрывает подбородок. Локти опущены. При левосторонней стойке вперед вынесена левая рука и нога, при правосторонней – правая рука и нога.

УПРАЖНЕНИЯ

1. Упражнение в самоконтроле элементов стойки перед зеркалом
2. Контроль защищенности в стойки похлопываем ладонями с партнером.
3. Маневрирование в стойке (подскоки на месте, передвижение вперед-назад, передвижение по кругу, передвижение по квадрату, развороты на 180°).

ЗАЩИТНАЯ.

ОПИСАНИЕ.

Вес распределен на обе ступни, ноги согнуты в коленях. Туловище прямо. Согнутые в локтях руки прижаты к туловищу, прикрывая печень и селезенку. Кулаки прижаты к скулам- вискам- лбу, защищая лицо и подбородок.

УПРАЖНЕНИЯ – такие же, как и при работе в общей атакующей стойке.

УДАРНАЯ ТЕХНИКА

ЗОНЫ ПОРАЖЕНИЯ

Лицо и боковые стороны головы (глаза, нос, скулы, уши, челюсть и подбородок), грудь и боковые стороны туловища (сердце, солнечное сплетение, печень и селезенка).

РУКИ

Контроль и объяснение правильной ударной поверхности кулака – первые фаланги пальцев бьющей руки.

ДЖЕБ.

Выполняется с большой скоростью передней рукой по прямой линии в голову или корпус противника. Может быть одиночным или повторным. Чаще всего выполняется с шагом вперед. Носит разведывательный, подготовительный и останавливающий характер.

ПРЯМОЙ УДАР.

Выполняется задней рукой по прямой линии в голову и туловище противника. Рука должна возвращаться по той же траектории, по которой была послана в сторону цели. Начинается с толчка задней ноги (носки) с посылом корпуса вперед, вращательным движением туловища,

плечевого пояса и заканчивается одновременно (или чуть раньше) с переносом центра тяжести на переднюю ногу или, если удар делается с шагом, то с касанием шагающей вперед ноги с полом. Как и в других ударах, особое внимание уделить на максимальное расслабление к начальной фазе удара и максимальной концентрации (жесткости) в момент касания кулака с целью. Локоть следует по траектории кулака. В момент удара следить за защитой: прикрываясь плечом бьющей руки и кулаком (ладонью), и локтем согнутой свободной руки.

БОКОВОЙ УДАР. (хук)

Выполняется задней и передней рукой по дуге сбоку в голову и туловище противника. Рука возвращается в исходное положение, опусканием локтя к корпусу в защитное положение. Необходимо соблюдать максимально параллельное положение предплечья по отношению к полу.

УДАР СНИЗУ (АППЕРКОТ)

Выполняется задней и передней рукой по дуге снизу в голову и туловище противника. Рука возвращается в исходное положение, опусканием локтя к корпусу в защитное положение. Необходимо соблюдать максимально вертикальное положение предплечья по отношению к полу.

УПРАЖНЕНИЯ:

НОГИ

Контроль и объяснение правильных ударных поверхностей ноги – подушечки пальцев, ступня, пятка, подъем ноги и голень.

ПРЯМОЙ УДАР.

Выполняется задней и передней ногой по прямой линии в голову и туловище противника. Нога должна возвращаться по той же траектории, по которой была послана в сторону цели. Задней ногой - начинается с толчка задней ноги (носки) с посылom корпуса вперед, вращательным движением бедер и заканчивается одновременно с переносом центра тяжести на опорную ногу. Передней ногой с толчка передней ноги, смещением центра тяжести на заднюю опорную ногу.

БОКОВОЙ УДАР.

Выполняется задней и передней ногой по прямой линии ребром или ступней ноги в голову и туловище противника. Нога должна возвращаться по той же траектории, по которой была послана в сторону цели. Удар начинается из боковой стойки. При ударе передней ногой стойка сохраняется, при ударе задней выполняется с поворотом туловища на 180 о.

КРУГОВОЙ УДАР.

Выполняется задней и передней ногой по круговой траектории в голову и туловище противника. Нога должна возвращаться по той же траектории, по которой была послана в сторону цели. Задней ногой начинается с толчка задней ноги (носки) с посылom корпуса вперед, вращательным движением бедер и заканчивается одновременно (или чуть раньше) с переносом центра тяжести на опорную ногу. Передней ногой с толчка передней ноги, смещением центра тяжести на заднюю опорную ногу.

КРУГОВОЙ УДАР ЧЕРЕЗ СПИНУ.

Выполняется задней ногой по прямой линии или круговой траектории в голову и туловище противника с разворотом через спину. Нога опускается на пол после поражения цели. Начинается с вращения туловища и переноса тела на опорную переднюю ногу.

УПРАЖНЕНИЯ:

Комбинации двойки руками

Левый прямой- правый прямой, правый прямой- левый боковой

Левый боковой – правый снизу, левый боковой – правый боковой

Левый боковой – правый прямой

левой- правой снизу

ТРОЙКИ РУКАМИ

левой – правой – левой прямой, правый – левой – правый прямой

левой- правый прямой, левый боковой; правый прямой- левый боковой- правый снизу

правый прямой- левый боковой- правый снизу

правый прямой- левый боковой вниз- левый боковой в голову

СЕРИИ

с левой прямые в голову (4-6-8); с правой прямые в голову (4-6-8); с левой прямые в корпус (4-6-8);

с правой прямые в корпус (4-6-8); правый в голову- левый в корпус- левый в голову- правый в голову

ДРУГИЕ КОМБИНАЦИИ

двойки ногами, левый- правый круговой

левый прямой- правый круговой, правый прямой- левый круговой

левый круговой в корпус- правый в голову

левый круговой в корпус- левый круговой в голову

левый (правый) прямой- левый(правый) боковой

левый круговой в корпус- правый в голову

левый круговой в корпус- правый в голову

левый (правый) прямой- левый(правый) боковой

левый (правый) круговой- левый(правый) боковой

левый боковой- правый круговой через спину

ТРОЙКИ НОГАМИ

Правый прямой- левый прямой- правый круговой через спину

левый круговой в корпус- в голову- правый круговой через спину

ДВОЙКИ РУКА-НОГА

Нога левой(правой) прямой- руки левый (правый) прямой

Нога левой круговой- руки левый (правый) прямой

ТРОЙКИ РУКА-НОГА

руки левый прямой- руки правый прямой- Нога левой круговой
руки правый прямой- руки левый боковой- Нога правый круговой
Нога левой прямой- руки левый прямой- нога правый круговой через спину
СВОБОДНЫЕ КОМБИНАЦИИ

ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ВПЕРЕД-НАЗАД

Раздельным шагом

Толчок с заднее стоящей ноги, шаг вперед левой, подшагивание правой. Толчок с впереди стоящей ноги, от шага назад левой, от шага назад правой.

Слитным шагом

Перемещение вперед прыжком обеих ног с переносом веса на впереди стоящую ногу, отскок назад прыжком обеих ног с переносом веса на заднее стоящую ногу.

ПО КРУГУ

Фронтально грудью вперед, спиной вперед

Шаги вперед с поворотом корпуса или ударами противоположной рукой под опорную ногу. То же с шагами назад. Вариации ударов (или поворотов корпуса) – на каждый второй или третий шаг.

Приставным шагом в сторону

Передвижение подскоками вправо (влево) с выбросом рук на подскоках.

САЙД-СТЕП

От шаг правой(левой) ногой вправо(влево)-назад -в сторону с упором на носок (ступню), поворотом корпуса влево(вправо) и одновременным ударом правой(левой) рукой.

РАЗВОРОТЫ

Разворот на 180 градусов шагом через спину с центром вращения на опорной ног. Разворот прыжком на 180 градусов.

ЗАЩИТНАЯ ТЕХНИКА

УКЛОНЫ И ОТКЛОНЫ

Вправо, Влево, Назад

НЫРКИ

Вправо, Влево, Подсед

ПОДСТАВКИ

Фронтально (глухая защита).

Правый локоть (корпус, голова)

Левый локоть (корпус, голова)

УХОДЫ

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Бугровская средняя общеобразовательная школа № 3»

Уход шагом левой ногой влево с уклоном влево
Уход шагом правой ногой вправо в сторону с уклоном вправо
Уход шагом назад

РАБОТА НА СНАРЯДАХ
НА МЕШКЕ
НА ЛАПАХ
НА ПОДУШКЕ
НА ПНЕВМАТИЧЕСКОЙ ГРУШЕ

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА
РУКИ

Отжимание от пола
Жим штанги лежа
Толчок грифа штанги (от груди двумя руками, одной рукой вертикально с упором в пол).
Удары с отягощением (гантели, грузики, тросовый эспандер)

НОГИ

Приседания
Подъем из полу приседа на носки с отягощением
Прыжки в высоту, в длину
Прыжки на скакалке

ТУЛОВИЩЕ

Пресс
Вращение с грифом на плечах
Подтягивания на турнике к груди и к спине

БОЕВАЯ ПРАКТИКА
СПАРРИНГ ПО ЗАДАНИЮ (УСЛОВНЫЙ БОЙ)

Бой левой рукой
Работа по корпусу.
Стараться нанести акцентированный удар правой рукой в голову.
Стараться нанести акцентированный удар правой ногой в голову.
Стараться нанести акцентированный удар правой ногой в печень.

Стараться нанести акцентированный удар левой ногой в голову.

Один использует только ноги, другой – руки

Один атакует, другой уходит и уклоняется

Работа одиночными ударами

Работа сериями (рук, ног, руки-ноги)

СВОБОДНЫЙ СПАРРИНГ

БОЙ С ТЕНЬЮ

Работа перед зеркалом

Работа без зеркала

Бесконтактный бой на дистанции

УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Участие не менее, чем в 3 соревнованиях в год.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОГОТОВКА

БОЙ НА ДАЛЬНОЙ ДИСТАНЦИИ

- Оба работают на дистанции, используя удары с шагом вперед
- Сдерживать прямыми ударами и сайд-степами рвущегося в ближний бой партнера
- Проваливать и уходить от атакующего партнера уходами

БОЙ НА СРЕДНЕЙ ДИСТАНЦИИ

- работа ответными ударами на каждый удар партнера
- работа встречными ударами
- работа на опережение

БЛИЖНИЙ БОЙ И КЛИНЧ

- борьба сидя, сцепившись ногами
- борьба в стойке, не разрывая дистанции
- сковывание рук партнера при работе в клинче
- работа в защите подставками и нырками

ГИБКОСТЬ

Растяжка стоя в паре у стенки (прямо, в сторону, назад).

Растяжка лежа в паре на ковре (прямо, в сторону, назад).

Растяжка сидя в паре у стенки ноги в стороны.

ПРАВИЛА

Общие правила ВАКО (экипировка, зоны поражения, ударные поверхности рук и ног, запрещенные технические действия и зоны поражения, длительность боя).

ЭТИКЕТ

Уважение к тренеру, судьям и руководству кикбоксерских федераций

Поведение на ринге

- пожатие рук
- отдых в углу лицом к противнику
- во время остановки уход в нейтральный угол
- вежливый поклон на замечание и штрафы от рефери
- беспрекословное выполнение указаний рефери и судей
- уважение к противнику
- пожатие рук после боя
- поблагодарить тренера противника и рефери после объявления победителя

ПРИМЕРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЯ (1,5 ЧАСА)

РАЗМИНКА (15 минут).

Легкий бег по кругу с выполнением упражнений:

РУКИ:

- вращение кулаками вытянутых вперед рук
- вращения в локтях (обеими руками, поочередно одной и другой рукой)
- круги в плечах обеими руками вперед и назад
- «умывание» через голову вперед и назад
- резкое разведение в стороны
- резкое разведение вверх-вниз
- завод за спину
- бег «насос»
- свободный выброс то одной то другой руки

ШЕЯ

- вращение головы (3 круга вправо, 3 влево) в боевой стойке

ТУЛОВИЩЕ

- прыжки с поворотом корпуса вправо-влево
- скручивание нога влево(вправо) – руки вправо(влево)
- подхватывание с пола и выброс «камня» то правой то левой рукой
- прогиб назад через спину с касанием рукой противоположной пятки
- периодический наклон вперед с прямыми ногами с быстрым касанием пальцами пола
- вращение туловища в талии в боевой стойке

НОГИ

- бег с высоко поднятыми коленями
- бег с высоким поднятием пяток к ягодицам
- передвижение боковым шагом в сторону в боевой стойке с ударами
- передвижение с крестным шагом одним и другим боком
- приседание и выпрыгивание высоко вверх
- поднятие колена в сторону
- круговое движение коленом наружу (внутри)
- хождение на корточках
- подпрыгивание на корточках с поворотами
- скакалка
- стояние в «мабу» (поза наездника)

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

РУКИ (если занятие направлено только на руки) – 25 раундов с 1-минутными перерывами (75 минут)

- прямые, боковые, удары снизу и в корпус в учебной стойке перед зеркалом (3 раунда – 10 минут)
- работа в челноке в боевой стойке передней рукой, задней рукой и попеременно (3 раунда – 10 минут)
- отработка атаки двойкой (левой-правой прямой) – 1 раунд (3 минуты)
- отработка атаки тройкой (левой-правой прямой- левый боковой) – 1 раунд (3 минуты)
- отработка уклонов и нырков перед зеркалом (просто технического действия и после ударов: уклон после прямого, нырок после бокового) – 2 раунда (6 минут)
- работа в парах – номер 1 делает двойку прямых левой-правой – номер 2 уклоны вправо-влево, затем наоборот – 2 раунда (6 минут)
- отработка ударов по лапе один держит другой бьет (прямые, боковые, снизу), потом смена - 6 раундов (20 минут)
- отработка прямых и боковых ударов с последующей защитой от ответного удара держащего лапу (уклон и нырок) по лапе один держит другой бьет (прямые, боковые), потом смена - 4 раунда (12 минут)
- отработка прямых и боковых ударов на боксерском мешке - 4 раунда (12 минут)

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Бугровская средняя общеобразовательная школа № 3»

- нанесение прямых ударов в глухую защиту - 2 раунда (6 минут)

- нанесение боковых ударов в подставку локтем - 2 раунда (6 минут)

НОГИ (если занятие направлено только на ноги)

- проходки с махами ногами (прямой, наискосок, круг наружу, круг внутрь, мах назад (правой и левой ногой), боковые и прямые удары – всё по 2 проходки – 10 минут

- отработка ударов перед зеркалом (прямые, боковые, круговые (правой и левой ногой) - 3 раунда – 10 минут

- растяжка на круговой удар с установкой ноги на плечо партнера с последовательным техническим действием: подъем колена-выпрямление ноги на плечо с удержанием за противоположную руку по очереди - 10 минут

- отработка положения бокового удара с удержанием за руку и упором одноименной с рукой ноги под подмышку партнера в боковом положении по очереди – 5 минут

- отработка прямого удара (в виде толчка) в предплечья партнера сложенные на животе – 5 минут

- круговой удар правой (левой) в подставленные ладони партнера по очереди - 2 раунда (6 минут)

- боковой удар в подставленное предплечье уходящего от атаки партнера по очереди - 2 раунда (6 минут)

- отработка ударов (прямой, боковой, круговой) на боксерском мешке - 6 раундов (20 минут)

БОЕВАЯ ПРАКТИКА (если занятие направлено на отработку техники в бою)

- бой с тенью с отработкой одиночных и серийных ударов руками в комбинации с защитными действиями (перед зеркалом) - 2 раунда (6 минут)

- бой с тенью с отработкой одиночных и серийных ударов ногами в комбинации с защитными действиями (перед зеркалом) - 2 раунда (6 минут)

- бой с тенью с отработкой одиночных и серийных ударов руками и ногами в комбинации с защитными действиями (перед зеркалом) - 2 раунда (6 минут)

- бесконтактный бой с партнером на дистанции с отработкой одиночных и серийных ударов руками в комбинации с защитными действиями (перед зеркалом) - 2 раунда (6 минут)

- бесконтактный бой с партнером на дистанции с отработкой одиночных и серийных ударов ногами в комбинации с защитными действиями (перед зеркалом) - 2 раунда (6 минут)

- бесконтактный бой с партнером на дистанции с отработкой одиночных и серийных ударов руками и ногами в комбинации с защитными действиями (перед зеркалом) - 2 раунда (6 минут)

- бой по заданию «одной левой рукой» - 1 раунд (3 минуты)

- бой по заданию «только по корпусу руками» - 1 раунд (3 минуты)

- свободный спарринг одними руками (легкий контакт) - 1 раунд (3 минуты)

- свободный спарринг руками и ногами (легкий контакт) - 3 раунда (9 минут)

ОФП

- отжимание от пола

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Бугровская средняя общеобразовательная школа № 3»

- отжимание с подпрыгиванием и хлопком
- жим штанги лежа
- толчок грифа штанги от груди с прыжками
- толчок грифа штанги от плеча с упиранием одного конца грифа в пол
- упражнения с медицинским мячом
- приседания с грузом и поднятием на носки

Гибкость.

- прогиб к колену в широком выпаде
- глубокий присед на одну ногу с выставленной в сторону другой
- поднятие ноги прямо вперед (в сторону, назад) в парах стоя или лежа
- растягивание ног в стороны, сидя у стены в парах

**Тематическое планирование по кикбоксингу
на 2 учебных года**

Номер занятия	Дата проведения	Содержание занятий	Кол – во часов
1.		Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура и спорт. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.	4 часа
2.		Влияние вредных привычек на организм человека. Упр-ния на гибкость. Упр-ния для развития быстроты.	4 часа
3.		Краткий обзор истории и развития кикбоксинга. Контрольные упражнения и нормативы. Упражнения на гибкость. Упр-ния для развития быстроты. Упр-ния для развития выносливости. Техническая подготовка.	2 часа
4.		ОФП. Упр-ния для развития быстроты. Упражнения для развития ловкости. Упр-ния на гибкость. Техническая подготовка.	2 часа
5.		ОФП. Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена. Техническая подготовка.	2 часа
6.		ОФП. Упражнения на гибкость. Техническая подготовка. Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований. Упражнения для развития ловкости.	2 часа
7.		Упр-ния для развития быстроты. Упр-ния для развития выносливости. Упр-ния для развития силы.	2 часа
8.		Упр-ния для развития ловкости. Упр-ния на гибкость.	2 часа
9.		Упр-ния для развития выносливости. Упражнения для развития ловкости. Упр-ния для развития силы.	2 часа
10.		Упражнения для развития ловкости. Упр-ния на гибкость. Специальная физическая подготовка.	2 часа
11.		Упражнения на гибкость. Упр-ния для развития быстроты. Контрольные упражнения и нормативы.	2 часа

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «КИКБОКСИНГ»

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Бугровская средняя общеобразовательная школа № 3»

12.	Упражнения для развития ловкости. Упр-ния для развития быстроты. Упр-ния для развития силы.	2 часа
13.	Упр-ния для развития быстроты. Контрольные упражнений и нормативы.	2 часа
14.	Упр-ния для развития выносливости. Упражнения для развития ловкости. Упр-ния для развития силы.	2 часа
15.	Упр-ния для развития выносливости. Специальная физическая подготовка.	2 часа
16.	Упр-ния для развития ловкости. Упр-ния на гибкость. Упр-ния для развития быстроты.	2 часа
17.	Упр-ния для развития быстроты. Упр-ния для развития силы. Тактическая подготовка в развитии интеллекта и боевого мышления.	2 часа
18.	Краткий обзор истории и развития кикбоксинга. Упр-ния для развития ловкости. Упр-ния на гибкость.	2 часа
19.	Упр-ния для развития выносливости. Правила использования оборудования и инвентаря. Упр-ния для развития силы.	2 часа
20.	Упражнения для развития ловкости. Упр-ния на гибкость.	2 часа
21.	Упражнения на гибкость. Упр-ния для развития быстроты. Психологическая подготовка: регуляция эмоций и развитие внимания.	2 часа
22.	Упражнения для развития ловкости. Упр-ния на гибкость.	2 часа
23.	Упр-ния для развития быстроты. Контрольные упражнений и нормативы.	2 часа
24.	Упражнения для развития ловкости. Упр-ния для развития выносливости.	2 часа
25.	Упр-ния для развития выносливости. Специальная физическая подготовка	2 часа
26.	Техническая подготовка. Упр-ния на гибкость.	2 часа
27.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Упр-ния для развития быстроты.	2 часа
28.	Краткий обзор истории и развития кикбоксинга. Упражнения на гибкость.	2 часа
29.	Правила использования оборудования и инвентаря. Упражнения для развития ловкости.	2 часа
30.	Упр-ния для развития ловкости. Упр-ния на гибкость. Упр-ния для развития быстроты.	2 часа
31.	Упражнения на гибкость. Упр-ния для развития быстроты. Упр-ния для развития силы.	2 часа
32.	Упр-ния для развития ловкости. Упр-ния на гибкость. Контрольные упражнений и нормативы.	2 часа
33.	Упр-ния для развития быстроты. Упр-ния для развития выносливости.	2 часа
34.	Упражнения для развития ловкости. Упр-ния на гибкость.	2 часа
35.	Упражнения на гибкость. Упр-ния для развития быстроты.	2 часа
36.	Упражнения для развития ловкости. Упр-ния на гибкость.	2 часа
37.	Упр-ния для развития быстроты. Контрольные упражнений и нормативы.	2 часа
38.	Упражнения на гибкость. Упражнения для развития ловкости.	2 часа
39.	Упр-ния для развития быстроты. Техническая подготовка.	2 часа
40.	Краткий обзор истории и развития кикбоксинга. Контрольные упражнений и нормативы. Упражнения на гибкость.	2 часа
41.	Упражнения для развития ловкости. Упр-ния для развития выносливости. Техническая подготовка.	2 часа

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «КИКБОКСИНГ»

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Бугровская средняя общеобразовательная школа № 3»

42	Упр-ния на гибкость. Упр-ния для развития быстроты.	2 часа
43	Упр-ния для развития быстроты. Упр-ния для развития выносливости. Упр-ния для развития силы.	2 часа
44	Упр-ния для развития ловкости. Упр-ния на гибкость.	2 часа
45	Упр-ния для развития выносливости. Техническая подготовка. Специальная физическая подготовка.	2 часа
46	Упражнения для развития ловкости. Упр-ния на гибкость. Специальная физическая подготовка.	2 часа
47	Упражнения на гибкость. Упр-ния для развития силы. Упражнения для развития ловкости. Упр-ния для развития силы. Упр-ния для развития выносливости.	2 часа
48	Упражнения для развития ловкости. Упр-ния для развития выносливости. Упр-ния на гибкость. Техническая подготовка. Упр-ния для развития быстроты. Контрольные упражнений и нормативы.	2 часа
49	Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца. Упр-ния для развития силы.	2 часа
50	Общие сведения о строении организма человека. Упр-ния для развития быстроты. Упр-ния для развития ловкости. Упр-ния для развития выносливости.	2 часа
51	Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена. Упражнения на гибкость. Упр-ния для развития силы. Упражнения для развития ловкости. Упр-ния для развития быстроты. Специальная физическая подготовка.	2 часа
52	Упр-ния для развития ловкости. Упр-ния на гибкость. Упр-ния для развития быстроты. Техническая подготовка. Упр-ния для развития быстроты. Упр-ния для развития ловкости. Специальная физическая подготовка.	2 часа
53	Упражнения на гибкость. Упр-ния для развития быстроты. Упр-ния для развития силы. Упр-ния для развития ловкости.	2 часа
54	Упр-ния для развития быстроты. Упр-ния для развития выносливости.	2 часа
55	Упр-ния для развития ловкости. Упр-ния для развития силы. Техническая подготовка. Контрольные упражнений и нормативы	2 часа
56	Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества). Упр-ния для развития быстроты. Упр-ния для развития ловкости. Упр-ния для развития выносливости.	2 часа
57	Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена. Упражнения на гибкость. Упр-ния для развития силы.	2 часа
58	Упражнения для развития ловкости. Специальная физическая подготовка.	2 часа
59	Упр-ния на гибкость. Специальные подготовительные упр-ния. Техническая подготовка.	2 часа
60	Упражнения на гибкость. Упр-ния для развития быстроты. Упр-ния для развития силы.	2 часа
61	Упр-ния для развития ловкости. Контрольные упражнений и нормативы.	2 часа
62	Упр-ния для развития быстроты. Упр-ния для развития выносливости.	2 часа
63	Упр-ния для развития ловкости. Упр-ния для развития силы. Техническая подготовка.	2 часа

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «КИКБОКСИНГ»

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Бугровская средняя общеобразовательная школа № 3»

64	Упр-ния для развития быстроты. Упр-ния для развития ловкости. Специальная физическая подготовка.	2 часа
65	Упр-ния для развития выносливости.	2 часа
66	Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат - костная и мышечная система. Упр-ния для развития быстроты. Упр-ния для развития ловкости. Упр-ния для развития выносливости.	2 часа
67	Упражнения на гибкость. Упр-ния для развития силы. Техническая подготовка. Контрольные упражнения и нормативы.	2 часа
68	Время, проведённое на соревнованиях и других спортивно-массовых мероприятиях.	2 часа
69	Упр-ния для развития быстроты. Упр-ния для развития выносливости.	2 часа
70	Упр-ния для развития ловкости. Упр-ния для развития силы. Техническая подготовка.	2 часа
ИТОГО		144 часов

Литература, используемая для написания программы:

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. - М.: ФиС.1977, с.207.
2. Андрис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. - ТиП, 1979, № 2.
3. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. - М.: Медицина, 1968.
4. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации - ТП ФК, 1996, № 10, с.2-8
5. Бережная Е.К. О роли зрительной обратной связи в точностных движениях. - АН СССР «Управление движениями». - Л.: Наука, 1970, с.71.
6. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.: 1966, с.349, с ил.
7. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС. 1985, с.192, с ил. 8.
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977.
9. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 1985.
10. Возрастные особенности подготовки бегунов на короткие дистанции. - Сб. науч. лит. под ред. В. П.Филин. - М.: Физкультура и спорт, 1983, с.55.
11. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: ФиС, 1983.
12. Волков Н.И., Зацюрский В.М., Разумовский Е.А., Черемисинов В.Н. Применение математической теории планирования экспериментов для поиска оптимальной методики тренировки - ТиП, 1968, № 7
13. Волков Н.И., Зацюрский В.М. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок. - ТиП, 1964, № 6
14. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. - М.: ФиС, 1978

15. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: ФиС, 1980.
16. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. - ТПФК, 1994, с.с. 11-12; 24-32.
17. Готовцев П.И., Дубровский В. И. Самоконтроль при занятиях физической культурой. - М.: ФиС, 1984.
18. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: ФиС, 1981.
19. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск: Высшая школа, 1986, с.256.
20. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера - М.: ФиС, 1981.
21. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. - М.: ФиС, 1972, с.231.
22. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. - Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002, с.264.
23. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. - М.: УМО, 1996, с.27.
24. Железняк Ю.Д. Профессиональная подготовка студентов факультета физического воспитания на основе системного единства профилирующих дисциплин. -Совершенствование подготовки учителей физической культуры педагогических вузов страны: Тезисы докл. Всесоюз. совещания-семинара преподавателей физ. воспитания педагог. институтов - Пенза, 1988, с.20-22.
25. Зацюрский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2-ое. - М.: ФиС, 1976, с.201-208.
26. Зимкин Н.В. Физиология человека. - М.: ФиС, 1975. с.495.
27. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. - Учебное пособие для студентов пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1987, с.223.
28. Ильин Е. П. Теория и методика физического воспитания. Под ред. Ашмарина Б.А. - М.: Просвещение, 1979, с.90-92.
29. Физическая культура в школе. 1997, № 3, с.2-8.
30. Лях В.И. Совершенствуя координационные способности - Физическая культура в школе. 1996, № 4, с.18-20.
31. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «издательство АССТ», 1998, с.272.
32. Матвеев А.П. Главные физические качества. Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических институтов. - М.: Просвещение, 1991г
33. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. - М.: ФиС, 1977.
34. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. - М.: ГЦОЛИФК, 1972.
35. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 1991, с.543.
36. Миронова З.С. Меркулова Р.И., Богуцкая Е.В., Баднин И.А. Перенапряжение опорно-двигательного аппарата у спортсменов - М.: ФиС, 1982.
37. Набатникова М.Я., Граевская Н.Д. Перспективное планирование спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1961.
38. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. - Ульяновск: 2000, с.144.
39. Назаренко Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательного-координационных качеств, как одно из сторон гармоничного развития личности. - В сб.: Любимцевские чтения. – Ульяновск: 1999, с.120-122.
40. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1970.

41. Остьянов В. Н. «Обучение и тренировка боксеров».
42. Программы общеобразовательных учреждений. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов. Под ред. В.И.Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон. - М.: Просвещение 1996, с.256.
43. Сермеев Б.В. Активное движение в суставах и методы их развития у школьников. – Горький: 1966.
44. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Р.М. Коца. - М.: ФиС, 1986, с.240.
45. Травин Ю.Г., Дьяков В.В. Возрастные особенности развития двигательных качеств школьников и юных спортсменов. - М.: ФиС, 1986, с.255.
46. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. - М.: ФиС, 1975, с.200.
47. Физическая культура. Учебник для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений. под ред. Л.Е.Любомирского., Г.Б.Мейксона., В.И.Ляха. - М.: Просвещение, 1997.
48. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: ФиС. 1974, с.232.
49. Филин В. П..Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов физической культуры. - М.: Физическая культура и спорт, 1987, с.127.
50. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. М.: ФиС, 1991, с.223.
51. Хрушев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М.: ФиС, 1987, с.157.
52. Эффективные средства и методы подготовки юных спортсменов. Сб. науч. тр. под ред. В.С. Топчияна. - М.: 1988, с.130.