

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Лицей – детский сад г.Магас»



«СОГЛАСОВАНО»
Зам директора по ДО
Бекова Э.Ю.
«31 августа 2023 г.»



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
Спортивно-оздоровительной направленности в рамках
реализации национального проекта
«Успех каждого ребенка»

«КИКБОКСИНГ»

Составитель: Бузуртанов Л.-А. А.
Педагог дополнительного образования

Срок реализации программы: 2023 – 2024 учебный год

Магас, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Кикбоксинг очень молодой вид спорта, он зародился в середине 70-х годов.
Кикбоксинг— один из видов контактного единоборства, объединивший в себе технику

кулачного боя (позаимствовано из европейского бокса) и ударов ногами (взято из восточных единоборств). Кикбоксинг иногда называют «бокс с ногами» - очень точное определение!

Кикбоксинг как спортивная дисциплина представляет собой курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания

Кикбоксинг – это один из самых сложных видов спорта, в котором от спортсмена требуется идеальное сочетание выносливости, силы и скорости.

В кикбоксинге порядка десяти разделов, каждый имеет свои особенности. Эти особенности различаются местом нанесения ударов по телу противника, углом разворота туловища при нанесении ударов, амплитудой, дистанцией от противника, качеством и количеством ударов.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы по спортивным единоборствам (вид спорта кикбоксинг) (далее - Программа) выражается в популярности среди детей и подрастающего поколения видов спорта, относящихся к спортивным единоборствам.

Школьники в настоящее время ограничиваются двумя обязательными уроками физкультуры в неделю. При таком объеме физическая работоспособность практически не растет. Только насыщенный двигательный режим в спортивно-оздоровительных группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку – отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще).

Новизна программы заключается: в отсутствии аналогичных общеразвивающих программ по спортивным единоборствам (вид спорта кикбоксинг), разработанных после вступления в силу с 01.09.2013 года Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Программа составлена на основании:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 26.06.2012 № 504;
- Приказа Минспорта России от 27.12.2013 N1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы). Москва, 2015г.

Целью программы является физическое воспитание, формирование физической культуры личности, гармоничное развитие учащихся, повышение физической и координационной готовности к простейшим видам техники (общеразвивающих и

специальных упражнений спортивных единоборств).

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих *задач*: формирование и развитие творческих способностей детей; удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья; обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся; а также организация свободного времени учащихся, обеспечение адаптации к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что при обучении детей, формируются двигательные умения и навыки, координационные способности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным для видов спорта бокс). На протяжении освоения Программы учащиеся должны познакомиться с такими видами спорта, как бокс, кикбоксинг, тайский бокс, научиться применять упражнения из легкой атлетика, акробатики, спортивных игр.

Только насыщенный двигательный режим в группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма к физическим нагрузкам, усилит их интерес к занятиям спортом.

Основными формами учебного процесса являются: групповые учебные, теоретические занятия, участие в текущей, промежуточной и итоговой аттестации, участие в спортивных и физкультурных мероприятиях и медицинский контроль.

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годового цикла занятий.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и не может превышать 2 часов по 45 минут с 8 до 10 лет. Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с учащимися из разных групп по образовательным программам, при соблюдении условий:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы – 30 человек.

Ожидаемые результаты, способы их проверки, формы подведения итогов.

Конечный результат занятий определяется двумя аспектами:

- укрепление здоровья учащихся; улучшение его физического развития; воспитания таких качеств, как целеустремленность, собранность, воля.
- подготовка одаренных детей к дальнейшим занятиям избранным видом спорта.

Приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков:

1) *В области теории и методики физической культуры и спорта:*

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила вида спорта «кикбоксинг», нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по кикбоксингу);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях кикбоксингом.

2) *В области общей и специальной физической подготовки:*

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий кикбоксингом;

- овладение основами техники и тактики;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных нагрузок.

Основными показателями выполнения программных требований является:

- успешная сдача итоговой аттестации (прирост индивидуальных показателей по общей физической подготовке);
- приобщение учащихся к систематическим занятиям физической культуре и спортом;
- участие в спортивных и физкультурных мероприятиях.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Программой предусматриваются теоретические, практические занятия, участие в текущей, промежуточной и итоговой аттестации, участие в спортивных и физкультурных мероприятиях.

Режимы учебной работы

Период	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная - максимальная наполняемость	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Требования по общей и специальной физической подготовке на конец учебного года
<i>Спортивно – оздоровительный этап</i>				
Весь период	10 - 17	10 - 30 чел	3	Прирост индивидуальных показателей по ОФП, участие в физкультурном или спортивном мероприятии

Сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)							
	10	11	12	13	14	15	16	17-18
Рост			+	+	+	+		
Мышечная масса			+	+	+	+		
Быстрота	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+	+		
Сила				+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)	+					+	+	+
Анаэробные возможности						+	+	+
Гибкость	+		+	+				
Координационные способности	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+			

Примерный план-график распределения учебных часов

№ п/п	Группа	Возраст учащихся (лет)	Количество часов в год
			2 занятия в неделю
1.	СО	8 – 18	108

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Учебные нагрузки строятся на основе учета закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма учащегося.

Основное внимание учащегося и тренера-преподавателя нацелено на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость.

На обучение по Программе зачисляются учащиеся, достигшие 6 - летнего возраста, поступившие в общеобразовательные учреждения, желающие заниматься спортивными единоборствами и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Занятия, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

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

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

Методические рекомендации при подборе основных средств и методов тренировки.

При подборе средств и методов практических занятий тренер - преподаватель должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта.

Возрастные особенности физического развития детей разнообразны. При занятиях с группами учащихся до 10 лет, развиваются двигательные качества: быстрота, скоростно-силовые качества, выносливость (аэробные возможности), гибкость, координационные способности, равновесие.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- 2) возрастные особенности физического развития;
- 3) недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства:

- 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

- 5) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий);
- 7) введение в школу техники единоборств (бокса, тайского бокса, кикбоксинга);
- 8) комплексы упражнений для самостоятельных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (при проведении аттестации).

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части тренировки после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятий, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляются соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

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

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

Поединок единоборцев на ринге во многом напоминает игру. Единоборцам необходим высокий уровень развития физических качеств, богатый арсенал атакующих и защитных действий, хорошо развитое тактическое мышление. Для воспитания этих качеств и подбирается игровой материал.

Широко применяются игры, направленные на преимущественное развитие силы, ловкости и воли, воспитание быстроты реакции, ориентировки. Эти спортивные качества вырабатываются с помощью подвижных игр, примеры которых описаны ниже. Помимо игр, развивающих общие двигательные качества, целесообразно применять подвижные игры, которые позволяют непосредственно тренировать специальные качества единоборца: быстроту и точность ударов, специфическую ловкость, которая определяет арсенал приемов атаки и защиты, а также чувство «ударной» дистанции, т. е. способность к пространственно-временной ориентации. «Бой петухов», «День и ночь», «Удочка», «Попади в мяч», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Пионербол», «Меткий снайпер», «Мяч капитану», различные варианты салок, различные эстафеты с предметами и без предметов. Сложнее закрепить в играх силу удара или воспитать специфическую выносливость, что достигается специальной подготовкой. Подвижные игры могут служить средством контроля за состоянием технической и тактической подготовки, средством проверки инициативности и эмоциональной устойчивости учащихся.

Салки на ринге.

Учащиеся делятся на 2 команды (примерно равные по весовым категориям) и выстраиваются за рингом с двух сторон.

Тренер - преподаватель вызывает на ринг 1 или 2 пары и дает сигнал начать игру. Первый вариант: пары свободно маневрируют по рингу, один игрок пары старается задеть другого, коснувшись рукой плеча. Второй вариант: играющие, стоя в парах, кладут руки друг другу на плечи. Задача каждого - запятнать касанием ноги стоящего напротив и не дать противнику запятнать свою ногу.

Поединок продолжается один раунд (3 минуты), после чего подсчитывают количество касаний и вызывают новые пары. Касание лица штрафует одним очком в пользу противника. При касании ногами расцеплять руки не разрешается.

Сто ударов в минуту.

Учащиеся выстраиваются возле ринга. Соревнования проводятся около груши или кожаного мешка. Для проведения игры нужна пара боксерских перчаток. Один из участников игры перед началом своеобразного конкурса надевает перчатки. По указанию тренера он выходит к снаряду и по сигналу в течение минуты наносит удары по груше или кожаному мячу поочередно правой и левой рукой с возможно большей скоростью. По второму сигналу атака прекращается. Тренер-преподаватель объявляет, сколько ударов проведено в минуту.

После этого свои скоростные качества демонстрирует 2-й игрок и т. д. Победителем становится тот, у кого частота ударов на протяжении минуты больше, чем у остальных.

Увернись от мяча.

Учащиеся разделяются на 2 команды по 3-5 человек. Одна половина участников подходит к стене и встает к ней лицом.

Расстояние от стены - 2 м, между игроками — 3 м. Другая команда располагается сзади на расстоянии 5—6 шагов от стены. В руках у каждого, теннисный мяч. Стоящие сзади бросают мячи в стену с таким расчетом, чтобы отскочивший мяч попал в игрока, стоящего впереди, и тот не успел уклониться или отбить мяч рукой. Если мяч попал в плечо, туловище или лицо, бросавший получает преимуществ в одно очко.

После 10 бросков игроки меняются ролями. Определяются победители в парах и общее число очков, набранных командами. Стоящие впереди игроки в ходе поединка не должны сходить со своих мест.

Не коснись каната.

Тренер - преподаватель распределяет учащихся по парам. Игроки (3-4 пары) надевают перчатки. По сигналу они выходят на ринг и начинают боксировать друг с другом. Никому не разрешается касаться каната какой-либо частью тела. Нарушивший это правило покидает по указанию руководителя ринг. Оставшийся игрок имеет право нападать на кого хочет. Заканчивается игра, когда все игроки, кроме одного (победителя), покинут ринг. Запрещаются толчки на канат и нападение сзади. За это участники группового поединка также удаляются с ринга.

Загони в угол.

Игроки выстраиваются возле ринга. Тренер-преподаватель вызывает для поединка 1 или 2 пары. У одного игрока каждой пары в руках набивной мяч, а у другого на руки надеты перчатки. По сигналу начинается поединок. Игрок в перчатках наносит удары по мячу, который держит противник. Задача атакующего игрока - загнать своего соперника в угол, а задача игрока с набивным мячом - при помощи маневрирования и ложных движений не попасть туда. По истечении 3 мин игра останавливается. Подсчитывается, сколько раз защищающийся игрок побывал в углу. После этого игроки меняются ролями. По итогам 2 трехминутки подводится общий результат. Касание перчатками лица или рук защищающегося наказывается начислением атакующему штрафного очка. Защищающемуся не разрешается прямолинейно идти на противника.

Отбери мяч.

Игра проводится на площадке или ринге. Нужны перчатки по количеству игроков (6-8 человек), легкий набивной мяч и шлем. Играющие встают по кругу. Водящий в перчатках и шлеме выходит на середину. Игроки ногой передают мяч друг другу в любом

направлении. Водящий старается перехватить мяч. При приближении водящего игроки могут наносить ему удары, отгоняя от мяча. Водящий, отбирая мяч, защищается, не нанося ответных ударов. Отобрав мяч у одного из стоящих по кругу, водящий меняется с ним ролью. Игра продолжается 8-10 минут. Побеждает игрок, который ни разу не побывал в роли водящего.

Мяч, вышедший за пределы круга, возвращается одному из стоящих в кругу. Игроки круга не могут выбегать на середину, а водящий - отвечать на удары. Когда игра освоена, ее можно проводить с продвижением игроков.

Один против всех.

Три игрока в шлемах выходят на ринг. Они составляют одну команду. Три других (вторая команда) надевают на одну руку перчатку и остаются вне ринга. По сигналу тренера - преподавателя игрок в перчатке выходит на ринг и, боксируя одной рукой, старается нанести (в течение 2 минут) как можно больше ударов в голову игрокам в шлемах. После этого (по сигналу) эту же задачу старается выполнить 2-й, затем 3-й игрок. Игра заканчивается, когда все 3 игрока в перчатках побывают на ринге. После этого игроки в тройках меняются ролями и 3 двухминутных боя проводятся еще раз.

Побеждает тройка, опередившая по сумме ударов другую тройку игроков.

Выявляется лучший боксер шестерки, который нанес больше и пропустил меньше ударов.

Запрещается боксировать второй рукой. Игрокам в шлемах не разрешается наносить ответные удары.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества. Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнения, направленных на развитие быстроты (50% основной части занятия), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляются соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

Большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата.

При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение простым и доступным. Тренеру -

преподавателю нецелесообразно подробно анализировать детали.

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

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медицинских. Комплекс методик позволит определить:

- а) состояние здоровья учащегося;
- б) показатели телосложения;
- в) степень тренированности;
- г) уровень подготовленности;
- д) величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер-преподаватель должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Обучение технике кикбоксинга, тайского бокса на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам:

- боевые стойки;
- передвижения;
- дистанция;
- прямые одиночные удары и защиты от них;
- удары ногой, коленные удары.

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

Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Двигательные навыки должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Применение в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

Стойки

Боевая основная стойка

Порядок принятия боевой стойки в кикбоксинге при *дальней дистанции* боя. Чтобы занять левостороннюю боевую стойку, нужно поставить ноги, примерно, на ширине плеч и сделать полшага вперед левой ногой. Пальцы обеих ног должны быть направлены вперед. Центр тяжести тела слегка вынесен вперед. Пятка правой ноги не касается пола. Колени расслаблены и немного пружинят. Мускулы живота собраны, бедра слегка наклонены вперед. Спина немного согнута (кошачий горб). Руки расслаблены и свободно висят вдоль корпуса; согнуты в локтях; правый кулак - у подбородка. Левый кулак выдвинут вперед и находится примерно на уровне плеча; левое плечо немного выдвинуто вперед, локти прижаты к корпусу. Находясь в этом положении, нужно чувствовать себя свободно, слегка расслабленно.

Боевая стойка для *средней дистанции*: ноги стоят плотнее друг к другу, кулаки удерживаются вблизи головы.

Боевая стойка для *ближней дистанции*: ноги опираются на всю ступню и расположены параллельно одна другой, кулаки слегка опущены и находятся примерно на уровне плеча.

Боковая стойка. Помимо боевой основной стойки существуют, конечно, и другие варианты, применяемые в определенных ситуациях в кикбоксинге: в обороне, в атаке, во встречной атаке, при действиях кулаками или ногами и т. д. Важный вариант - стойка, развернутая в сторону, или боковая стойка. Она очень часто применяется в поединках полуконтакта. Преимущество этой позиции заключается в том, что она оставляет противнику мало места для нанесения удара. Кроме того единоборец может удобно расположить выдвинутую ногу, что позволяет очень быстро сделать шаг прямо вперед. Недостаток позиции заключается в том, что кулак и плечо, отведенные назад, можно

использовать лишь ограниченно, поэтому сильно ограничена и возможность комбинирования боевых приемов.

Порядок принятия боковой стойки: Боец стоит развернувшись боком к противнику. Вперед выдвинута, как правило, более сильная сторона тела. Ступни поставлены примерно параллельно приблизительно на половину ширины плеч. Колени расслаблены и слегка согнуты. Для удобства передвижения центр тяжести тела слегка отведен назад. Находясь в этом положении, нужно внимательно следить за обеспечением своей защиты.

Передвижения

Передвижения составляют важнейшее средство тактики кикбоксера. Все тактические действия и комбинации, почти без исключений, основаны на различных передвижениях.

Скользящее

Передвижение небольшими мелкими скользящими шагами. Совершая шаг, спортсмен переносит тело вперед и приподнимает ногу, отставленную назад. Нога, выдвинутая вперед, делает небольшой шаг на 10-15 см. После этого вторая нога принимает прежнее положение. Подобным же образом можно двигаться назад, а также вправо или влево. При этом необходимо следить за тем, чтобы первый шаг делала нога, выдвинутая по направлению движения.

Упругое (подскоки)

Осуществляется так же как и скользящее передвижение, только при этом необходимо делать маленькие и невысокие прыжки. Этот вид движения предназначен для быстрого приближения к противнику без нанесения ударов в цель. Данный вид движения часто применяют для создания исходного положения с целью нанести удар ногой в прыжке.

Передвижение с нанесением ударов ногами

Удар ногой, отведенной назад, представляет собой, по существу, выполнение шага вперед. Перед этим для сокращения расстояния до противника можно использовать скользящее движение в направлении к нему с помощью опорной ноги. Такое же скользящее движение опорной ногой можно сочетать с шагом выдвинутой ногой, чтобы преодолеть расстояние до противника.

Прыжок

При выполнении прыжка обе ноги отрываются от пола. Прыжок можно совершить в любом направлении, если это необходимо. Можно одновременно наносить удар кулаком или ногой. Однако при этом требуется соблюдать большую осторожность (особенно в поединках полного контакта), чтобы не попасть под контратаку. Такое случается чаще всего, если удар, наносимый в прыжке, не достигает цели или наносится неточно.

Атакующие действия

Пункты атаки

Разрешенные цели для атаки: голова (ее передние и боковые части) и корпус (спереди и по бокам) выше пояса. Точки нокаута: виски, подбородок, сердце, печень и короткие ребра. Точки запрещенные для нанесения ударов: затылок и верх головы, гортань, суставы, спина, почки, а также области нижней части тела - низ живота, гениталии, бедра и ноги.

Удары руками

При левосторонней стойке ведущей рукой является левая, при правосторонней - правая. Бой начинается с удара кулака ведущей руки; она же все время встречает атаки противника и нарушает его действия. Часто бывает, что с помощью ведущей руки проводится серия атакующих ударов, иногда ее называют легкой рукой.

Кулак ударной руки отведен назад. Благодаря этому он проходит при нанесении удара по удлиненному пути и приобретает увеличенное ускорение, в результате чего его действие усиливается. По этой причине ударную руку называют иногда тяжелой. В то же время

благодаря удлиненному пути движения кулака противник может раньше распознать удар и вовремя среагировать. Поэтому следует, вводит тяжелую руку в действие при большей вероятности попадания, например, если удалось потеснить противника выдвинутой ногой или остановить с помощью легкой руки.

Прямой удар кулаком (панч, джаб)

Прямые удары применяются в основном на дальней и средней дистанции боя. Удар наносится из боевой стойки движением кулака по прямой линии вперед. Нанесение удара поддерживается движением бедра и плеча. Подбородок опущен и защищен плечом ударной руки. Другой кулак защищает подбородок, локоть прижат к корпусу. После нанесения удара кулак возвращается кратчайшим путем в исходное положение, и спортсмен снова принимает первоначальную боевую стойку. Прямой удар ведущей рукой называется панч, а ударной - джаб.

Боковой удар (хук)

Хук, применяется в основном на ближней и средней дистанциях боя. Одновременно с быстрым поворотом верхней части корпуса по направлению к цели удара кулак резко направляется вперед, в цель, передвигаясь на одном горизонтальном уровне. При этом центр тяжести тела сдвигается в сторону, помогая движению кулака, наносящего удар. Другой кулак располагается у подбородка, причем локоть этой руки прижат к корпусу. После выполнения удара спортсмен возвращается в боевое исходное положение.

Удар рукой снизу (апперкот)

Апперкот, как и хук, применяется в основном на ближней и средней дистанциях боя. При выполнении удара центр тяжести тела переносится в сторону руки, наносящей удар. Кулак слегка отводится вниз и поворачивается книзу тыльной стороной. После этого кулак резко подается вверх и вперед, оставаясь при этом примерно в одной вертикальной плоскости. Опорная нога рывком оттягивается назад, а бедро другой ноги выдвигается вперед. Верх туловища немного приподнимается. Второй кулак остается перед подбородком; локоть удерживается у корпуса. После выполнения удара спортсмен возвращается в боевую исходную позицию.

Круговой удар с разворотом

Круговой удар с разворотом, несомненно, самый мощный и хладнокровный удар – это «дитя» кикбоксинга. Техника выполнения кругового удара с разворотом; 1) Встаньте в боевую стойку, а затем развернитесь, уводя правое плечо назад. По мере вращения корпуса выбросьте вашу правую руку в горизонтальном направлении. Кулак должен находиться в вертикальном положении. 2) Нанесите удар тыльной (обратной) поверхностью кулака. 3) После нанесения удара вы окажетесь в сойке правой ногой вперед. Отдернете руку, и снова встаньте в боевую стойку.

Желательно использовать его лишь тогда, когда точно знаете, что попадете в цель – иначе потеряете равновесие, и ваш противник получит явное преимущество.

В приведенной ниже (таблице 25) указаны наиболее предпочтительные цели для нанесения различных видов ударов, рассмотренных в этой главе. В зависимости от эффективности они распределены в три колонки: «хорошо», «допустимо» и «плохо».

Удары ногами

Удары, выполняемые ногами, разрешается наносить только стопой; использование коленей и голеней запрещается. Можно наносить удар подъемом ноги, пяткой, щиколоткой (как внутренней, так и внешней стороной) и подошвой.

Удар ногой вперед (фронт-кик)

Выполняется как ведущей, так и отведенной ногой, наносится обычно по корпусу. При

нанесении удара в голову (обычно в защите) ног поднимается вверх по вертикали. Однако удар наносимый в корпус, эффективнее, и противнику труднее его отразить.

Выполнение удара: колено поднимается на уровень груди. При распрямлении ноги стопа должна не только подняться вверх по дуге окружности, но и податься вперед, по направлению к противнику, чтобы нанести ему удар. Это достигается одновременной подачей бедра вперед. Для уменьшения опасности травмы пальцы ноги должны быть хорошо отогнуты вверх, чтобы удар был нанесен правильно, стопой ноги. При нанесении удара необходимо помнить о защите головы.

Боковой удар ногой (хук-кик)

Удар ведущей ногой наносится очень быстро, хотя и не с такой силой, как отведенной ногой. Его хорошо применять в контратаке, чтобы остановить противника, а затем поразить его серией ударов кулаками.

Боковой удар, исполняемый отведенной ногой, имеет большую силу и потому наносится в качестве решающего удара после того, как противник остановлен. Выполнение удара: опорная нога поворачивается, а другая нога одновременно поднимается на уровень груди, так что голень располагается параллельно полу. Плечо и бедро выдвигаются вперед, и нога распрямляется, так что стопа описывает полукруг и движется к противнику по горизонтальной плоскости. Удар наносится стопой в голову или в корпус. При этом полностью сохраняется собственная защита.

Существует множество способов нанесения бокового удара. Не существует «единственно верного» или «неправильного» способа. Интересно, что разные виды воинских искусств используют свои варианты. У каждого направления есть свои критерии, цели и манера спортивного боя, и разучивать удары в разных манерах очень полезно. Современная эпоха позволяет такую роскошь, как заимствование идей различных видов воинских искусств и спортивных единоборств мира.

Прямой удар боком (сайд - кик)

Этот вид удара ногой используется в кикбоксинге почти исключительно в исполнении ведущей ноги и в основном в защите, при контратаках. Удар очень часто наносится в корпус, но может быть нанесен и в голову.

Выполнение удара: ведущую ногу поднять вверх, корпус повернуть боком к противнику. Пятку опорной ноги повернуть так, чтобы бедро было обращено к противнику, и нанести ему удар стопой по корпусу. Нанося удар пяткой, боковой стороной стопы или подошвой, не следует забывать о собственной защите.

Полукруговой удар (крисент – кик)

Этот удар - самый сильный и внезапный из всех ударов наносимых с вращением. К сожалению, освоить его, а затем уверенно применять - довольно трудное дело. При плохом расчете времени противник может легко отразить удар, либо уклониться от него, так как путь, который проходит нога до места контакта, является довольно длинным и сложным. Противник может прямо во время вращения легко провести точную контратаку. Выполнение удара ведущей ногой: поднять колено, как можно выше к груди, и повернуть верхнюю часть корпуса боком к противнику, как при боковом ударе ногой. Теперь ногой сбоку нанести удар противнику так, чтобы стопа достигла цели крюкообразным движением. Наиболее эффективно нанесение удара пяткой, но возможен и удар подошвой.

Круговой удар с разворотом на 360 градусов (раундхауз-кик)

Выполнение удара крюк ногой с вращением: находясь в боевой стойке, спортсмен совершает оборот всем телом на 360 градусов. При этом сначала поворачивается голова, а за ней следует корпус, совершая движение в виде штопора. Колено ударной ноги рывком поднимается вверх, и стопа в результате крюкообразного движения достигает цели

кратчайшим путем.

Прямой удар ногой в сторону с разворотом на 180 градусов (хил - кик)

Этот удар наносимый пяткой, является одним из самых жестких из всех ударов ногами. Выполняемый ведущей ногой он применяется при контратаках, чтобы остановить противника или напасть на него, либо увеличить дистанцию боя со средней до длинной. Выполнение обратного удара ведущей ногой: когда противник атакует, сделать отведенной ногой шаг назад, с небольшим поворотом за спину. После того как колено поднято, резко распрямит ногу и нанести пяткой удар в верхнюю часть корпуса противника. Выполнение обратного удара с вращением: находясь в боевой стойке, повернуть корпус на 180 градусов. Одновременно согнуть колено ведущей ноги и в момент, когда спина обращена к противнику, нанести ему удар ногой по прямой линии.

Рубящий удар ногой (экс кик)

Этот удар в первоначальном виде можно использовать только для прорыва защиты противника. Он не подходит для атаки жизненно важных точек противника, потому что всегда попадает по запрещенным для удара местам - если, конечно оба участника поединка правильно ведут бой. Так как нога, наносящая удар, движется вниз по вертикали, удар может попасть по голове или по плечам противника.

Выполнение удара: колено ведущей ноги поднять, как можно выше, к груди. Ногу распрямить над защитой противника и опустить вниз, как будто нанося удар топором. Нужно ударить по защите противника и сбить ее вниз. После этого нанести удар кулаком или серию таких ударов. Можно также применять обманный рубящий удар для попадания в голову. Во второй фазе удара нога по косо́й линии ударяет вниз.

Круговой удар ногой (наружной или внешней стороной стопы)

Этот удар в классическом исполнении довольно редко применяется в поединках. Он наносится ведущей или отведенной ногой как в голову, так и в корпус, во вращении или в прыжке. Применяется также для того, чтобы сбить защиту противника.

Удар наносится в направлении изнутри - наружу или, наоборот, снаружи внутрь. В первом случае попадание осуществляется внутренней сторотной стопы, во втором - наружной стороной. Часто применяется комбинация двух ударов - кругового и рубящего. Выполнение кругового удара изнутри - наружу: находясь в левосторонней боевой стойке, отведенной ногой выполнит маховое движение в виде почти замкнутого круга в направлении изнутри - наружу - вперед; наружной стороной стопы попасть в цель.

Удары ногой в прыжке (джампинг кик)

При нанесении удара в прыжке существует большой риск промахнуться, так как противник может легко уклониться от удара. Собственно говоря можно нанести в прыжке удар любого вида; в основном этим способом исполняется боковой удар ногой, прямой удар ногой в сторону с разворотом на 180 градусов и круговой удар с разворотом на 360 градусов.

Двойной удар ногой

Особый вариант исполнения удара представляет собой двойной удар ногой. Спортсмен выполняет два удара ногой подряд, либо одинаковых, либо разных; при этом ступня ударной ноги не возвращается после первого удара в исходное положение. Как правило, первый удар исполняется как обманный финт с целью открыть защиту противника, а второй наносится на поражение. Исполнять двойной удар довольно тяжело и его воздействие на противника не слишком велико. В качестве двойного удара применяются, например, следующие комбинации: два полукруговых удара; боковой удар с последующим полукруговым ударом ногой; прямой удар с боковым ударом и т.д.

Подсечка (футсви́пс)

Существует два варианта выполнения подсечки:

- подсечка подъемом стопы;
- подсечка внутренней стороной стопы.

Основная цель этих «действий» состоит в выведение противника из равновесия, используя при этом правую или левую стопу, внутреннюю или внешнюю ее части.

Техника защит в кикбоксинге

Этим словом обозначают оборонительные действия, которые предпринимает спортсмен, отражая удары противника. При этом используются руки (защит головы), кулаки, локти, предплечья, плечи и колени (для блокирования). Локти должны быть плотно прижаты к корпусу (а не расставлены, как крылья петуха!). Верхняя часть корпуса слегка отвернута от противника. Один кулак защищает подбородок, другой направлен в сторону противника, располагаясь примерно на высоте плеч. При правильно построенной защите вся средняя часть корпуса хорошо защищена от попаданий.

Защита головы и лица.

Спортсмен отражает прямые удары кулаков противника *подставкой* открытой перчатки, действуя, как правило ударной рукой, находящейся у подбородка (так называемая правая защита головы). Если он сам использует ударную руку для атаки, то работу по перехвату ударов выполняет ведущая рука (левая защита головы).

Боковая защита головы.

Предохраняет от атаки сбоку, например от ударов хук рукой, полукруговой, боковой удар ногой и т. п. Для этого спортсмен держит у виска левый (левая боковая защита головы) или правый (правая боковая защита головы) кулак.

Двойная защита

Применяется только в случае крайней необходимости, в тот момент, когда спортсмен атакован и вынужден обороняться от жестких ударов противника, наносимых руками и ногами, и не имеет возможности перейти к контратакующим действиям. Поскольку при такой обороне инициатива полностью принадлежит противнику, необходимо как можно скорее выйти из этой ситуации и начать активные оборонительные действия.

В этом виде обороны обе руки и предплечья защищают лицо и корпус, причем спортсмен старается сгруппироваться, чтобы не оставить противнику незащищенных мест для попадания.

Локтевой блок

Спортсмен защищает торс с помощью локтей и предплечий, обороняясь таким способом от ударов кулаками снизу (апперкот) и сбоку (хук), а также от ударов ногами (полукругового, прямого, бокового и обратного).

Плечевой блок

Можно отразить атаку, слегка выдвинув плечи вперед и приподняв их. Голова прикрыта приподнятой грудью и предплечьями. Этот способ эффективен, если спортсмен слегка уклоняется. В сторону от атаки противника. Таким путем можно успешно отражать удары сбоку (рукой) и боковой ногой.

Блок коленом

Применяется исключительно против ударов ногами. Нужно согнуть колено и отбить атакующий удар этой же ногой.

Уклонения от атаки

Шаг назад и прыжок назад. Спортсмен уходит от атаки, делая небольшой шаг или маленький прыжок назад. Можно совершить движение не прямо назад, а несколько в сторону, если это помогает занять благоприятную позицию. Этот вид обороны можно применять против любого вида атаки. Шаг в сторону. Делая шаг прямо или наискось в сторону, спортсмен уходит с направления атаки противника и занимает более

благоприятную позицию, позволяющую начать контратаку. Шаг или прыжок в сторону с поворотом (сайдстеп), представляет собой особо искусный способ уклонения от атаки. Нужно совершить шаг в сторону с одновременным поворотом корпуса на 90 градусов.

Отклонения от направления атаки

Этот вид обороны заключается в том, что спортсмен исполняет движение корпусом в пространстве для отклонения от направления атаки. Применяется против всех видов атак, и в первую очередь - при ведении боя на средней дистанции.

Наклон наискось вперед - применяется против прямого удара кулаком или ногой, направленных в боковую часть головы. Спортсмен, сгибаясь в поясе, наклоняет верхнюю часть корпуса вправо или влево и вперед. Центр тяжести тела смещается в сторону наклона, колени сгибаются сильнее. Выполняя наклон, нужно держать голову между кулаками и все время следить за противником, не упуская его из вида. Плечи должны быть немного приподняты и выдвинуты вперед. Уходя от удара ведущей руки противника, нельзя наклоняться в сторону его ударной руки, чтобы не попасть под удар, который может быть легко нанесен. Точно так же, уходя от атаки ударной руки противника нельзя наклоняться в сторону его ведущей руки.

Наклон вниз - в первую очередь используется спортсменами небольшого роста, уходя от ударов более высокого противника. Обороняющийся спортсмен слегка сгибает колени; верхняя часть корпуса немного наклоняется вперед. Глаза все время следят за противником. Весьма целесообразно применять этот прием против прямого удара рукой и против удара рукой сбоку, при ведении боя на средней дистанции. Некоторые спортсмены используют его также против бокового ногой и против кругового удара ногой с вращением.

Отклонение назад - верхняя часть корпуса отклоняется назад. Центр тяжести переносится на отведенную ногу, так что атакующий удар противника попадает в пустоту. Прием очень хорошо применять в бою на дальней дистанции против прямого удара кулаком, а также бокового ногой и против кругового удара ногой с вращением. При этом локти должны лежать на корпусе, а голова - прикрыта кулаками.

Отклонение приемом *нырок или виток* - применяют против боковых ударов руками и полукругового, бокового удара ногами. Спортсмен выводит корпус из-под удара движением вниз и как бы погружается, совершая полукруговое движение под направлением атаки. Затем он возвращается в исходное положение и контратакует.

Маятник - оставаясь в пределах ударов кулаков и ног противника, спортсмен движется из стороны в сторону, т. е. совершает колебания корпусом. При этом он делает небольшие "нырки" и наклоны, чтобы не представлять собой удобную мишень для ударов противника. Колебания не следует выполнять в постоянном ритме, чтобы противник не смог легко приспособиться к равномерным движениям.

Отбой удара

Если спортсмен обороняясь находит возможности для нанесения ударов кулаками и ногами, то говорят, что он ведет активную оборону.

Встречный бой - активные действия предпринимаются одновременно с атакой противника. Спортсмен обороняется от атаки противника, во время которой сам наносит противнику удары кулаками или ногами. Например: на атаку прямым ударом ударной рукой в голову, следует защита наклоном влево - вперед, с одновременной контратакой прямым ударом ударной рукой в корпус.

Упреждающий бой - активные действия опережают атаку противника. Обороняющийся спортсмен предупреждает атаку противника или останавливает ее, действуя кулаками или ногами. Например: боковой удар ведущей ногой на попытку удара кулаком ведущей руки. Прямой удар ведущей ногой на попытку полукругового удара ведущей ногой.

Переменяющийся бой - активные действия следуют сразу же за атакой противника. Спортсмен отражает атаку противника, применяя различные оборонительные приемы (отбивы, наклоны и т. п.), после чего сам начинает атаку. Пример: 1. На прямой удар кулаком ведущей руки следует защита шагом в сторону и контратака боковым ударом ногой. 2. Отклонение от бокового удара ударной рукой приемом нырок с последующей контратакой прямым ударом левой рукой в голову. 3. Отклонение от бокового удара ударной рукой приемом нырок с последующей контратакой ударом снизу левой рукой в корпус.

Контрудар - наносится сразу после отступления. Представляет собой одну из форм переменяющегося боя, в которой спортсмен после проведения приемов отступления (отклонение назад, шаг назад, прыжок назад) наносит встречный удар с одновременным шагом вперед. Примеры: 1. Уклонение шагом назад от атаки прямым ударом отведенной ногой и контратака полукруговым ударом левой ногой. 2. Уклонение шагом назад от прямого удара левой ногой и контратака прямым ударом кулаком ударной руки. 3. Уклонение шагом назад от атаки ведущей рукой и контрудар боковой ногой. 4. Отклонение назад от удара, наносимого ногой сбоку, и контратакующий рубящий удар ногой. 5. Уклонение прыжком назад от атаки ведущей рукой и контрудар боковой ведущей ногой.

Встречная атака направлена на перехват инициативы - проводя встречную атаку, обороняющийся спортсмен перехватывает инициативу и изменяет ситуацию в свою пользу. Для этого он выходит из неблагоприятного положения, выполняя шаг или прыжок назад, и начинает атаковать сам, проводя наступательный прием.

Дистанция ведения боя

Дальняя дистанция - учащийся может нанести удар кулаком или ногой, только сделав одновременно шаг вперед.

Средняя дистанция - учащийся может наносить прямые удары ногами или руками, не двигаясь с места.

Ближняя дистанция - учащийся может, не делая шагов, наносить апперкоты, хуки или короткие прямые удары.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретический материал лучше всего давать блоками (проблемами), которые лучше организовывать в форме бесед, лекций (групповых или индивидуальных) до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности.

Начинающих единоборцев необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую сторону ведения боя, следить за действиями судей, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по спортивным единоборствам.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе – 1 час.

Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура, как составная часть гармоничного развития личности. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, жизненно важных умений и навыков.

Основы философии и психологии спортивных единоборств. ГТО – ступень к Олимпийским медалям – 1 час.

Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Государственная символика, парады открытия и закрытия спорт. мероприятий. Олимпийская символика, проведение Олимпийских игр. Бокс в программе Олимпийских игр. Возрождение традиций – будь готов к труду и обороне. Ступени. Знаки.

Правила поведения и безопасности на занятиях. Вредные привычки. Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов спортивных единоборств, в том числе за превышение пределов необходимой обороны – 2 часа.

Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности. Поведение на улице и в транспорте во время движения к месту занятий и соревнований. Контроль за готовностью мест занятий и контроль и исправностью спортивного инвентаря. Разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов между членами группы

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке – 1 час.

Обувь, одежда и инвентарь для занятий боксом, кикбоксингом и тайским боксом. Правила хранения спортивного инвентаря.

Гигиенические знания, умения и навыки. Режим дня, закаливание организма. Основы спортивного питания. Медицинский контроль – 3 часа.

Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена учащегося. Гигиенические требования к одежде и обуви. Основные причины травматизма. Роль спортивного режима и питания. Проведение медицинского обследования.

Зарождение и история развития кикбоксинга, бокса, тайского бокса – 2 часа.

Развитие бокса, кикбоксинга, тайского бокса в России. Российские единоборцы на Олимпийских играх, Чемпионатах и Первенствах России, области, города.

Необходимые сведения о строении и функциях организма человека – 1 час.

Понятие об анатомическом строении человека. Опорно-двигательный аппарат. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей. Проводится углубленное медицинское обследование (1 раз в год); врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий; санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью.

УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ И ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ

Рекомендуется промежуточную аттестацию проводить в виде спортивного мероприятия. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в школе. После 3 месяцев занятий, возможно участие в соревнованиях среди новичков. По календарному плану школы такие мероприятия проводятся (в ноябре, декабре, апреле, мае месяце). Учащихся в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. Результаты соревнований фиксируются в протоколах.

Физкультурные мероприятия, согласно плану школы проводятся (в конце октября «Дню рождения лица», в конце декабря «Новогодние мероприятия», в марте «Любимым мамам», в июне «К дню защиты детей»).

Комплекс контрольных упражнений (промежуточной, итоговой аттестации)

№	Нормативы	
	Мальчики	Девочки

п/п	Виды испытаний (тесты)	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине(кол во раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135

- Челночный бег 3х10 м (с)

В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

- Прыжки в длину с места

Учащийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

- Подтягивание на перекладине

Правильное положение тела на турнике – ноги перекрещены, колени согнуты под прямым углом. Поднимать тело необходимо силой мышц спины и рук, не совершая рывков тазом или ногами. Технику хвата для подтягиваний, можно выбрать любую.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Выполняется максимальное количество раз. И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы

1. Об образовании в Российской Федерации: закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ. – «Собрание законодательства РФ», 31.12.2012, N 53 (ч. 1), ст. 7598.

2. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: закон Российской Федерации от 04.12.2007 №379-ФЗ.

3. Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта: приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125. - «Бюллетень нормативных актов федеральных органов исполнительной власти», 14.04.2014, №15.

4. Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей: приказ Минобрнауки России от 26.06.2012 № 504. - «Российская газета», 15.08.2012, №186.

5. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. ФиС, 2006.

6. Бокс. Энциклопедия// Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терраспорт, 1998.
7. Беленький А. Бокс. Большие чемпионы. - М.:,2008.
8. Все о боксе /Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 2005.
9. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2013.
10. Единоборства. Спорт настоящих мужчин, Красноярск,2013г.
11. Картер К. Кикбоксинг/ К.Картер, Г.Мезгер; пер. с англ. Пер. с англ. Б.В.Кекелишвили.- М.:ООО «Издательство АСТ»; 2005, 373с.
12. Методическое пособие, Таиландский бокс О.А.Терехов, С.И.Заяшников, АО «ОФСЕТ», Новосибирск, 1992.
13. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). Москва,2015г.
14. Никаноров Б.Н. Методические рекомендации по обучению боксеров-новичков: Учебно-методическое пособие. – М.: ВТИИ, 1999. – 64 с.
15. Распоряжение правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей».
- 16.Теория и методика бокса: учебник/ под. Общ. ред. Е.В.Калмыкова.- М.: Физическая культура, 2009.- 272с.
17. Щитов В.К. Бокс. Основы техники бокса. - Р.:, 2008.
18. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксёров. - М.:,2009.
19. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2007.
20. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Изд-во «Шатон», 2010.

Перечень аудиовизуальных средств

Аудиовизуальные средства обучения (иначе говоря - «слухозрительные») - особая группа технических средств обучения, получивших наиболее широкое распространение в учебном процессе, включающая экранные и звуковые пособия. Это диапроекции (демонстрация на экране рисунков, чертежей и т.п., напечатанных или нарисованных на бумаге), учебные кинофильмы, учебные телекинофильмы.

1. Бокс тройной удар (лучшие бои Николая Валуева), Россия, 2007 – DVD.
2. Бой с тенью, видео.
3. «Золотой мальчик», «Профессионал» (выдающийся боксер современности - Константин Цзю), видео.
4. Кассиус Клей – Моххамед Али, видео.
5. Лучшие бои (Леннокса Льюиса, Майка Тайсона, Костя Цзю)
6. Лучшие бои на ринге (Майк Тайсон), видео.
7. Николай Валуев - Клиффорд Этьен, Диего Корралес - Хосе Луис Кастильо, Вадим Токарев - Дарел Уилсон, видео.
8. Финал WBA супертяжеловесы (Николай Валуев, Сергей Ляхович), 2008 - DVD.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе

1. www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации
2. www.depms.ru/ - Департамент по молодежной политике, физической культуре и спорту Томской области
3. boxing-fbr.ru/ - Федерация бокса России

4. www.rmtf.ru- Федерация Тайского бокса России
5. www.kickbox.ru/- Федерация кикбоксинга России

Примерный план- график

Программный материал
<i>(сентябрь, октябрь, ноябрь, декабрь)</i>
ОФП – (просчитывается самостоятельно) часа
1.Общеразвивающие упражнения в движении и на месте 2.Растягивание 3.Упражнение на расслабление 4.Упражнения с набивным мячом 5.Упражнения с отягощениями 6.Упражнения с теннисными мячами 7.Атлетическая гимнастика 8.Эстафеты и подвижные игры
СФП – (просчитывается самостоятельно) часа ознакомление, закрепление

1. Дистанция ведения боя

2. Стойки

Боевая основная
стойка Боковая стойка

3. Передвижения

Скользящее передвижение
Упругое передвижение (подскоки)
Передвижение с нанесением ударов
ногами Прыжок

4. Атакующие действия

5. Удары руками

Прямой удар кулаком (панч, джаб)
Боковой удар (хук)
Удар рукой снизу (апперкот)
Круговой удар с разворотом

6. Удары ногами

Удар ногой вперед (фронт-кик)
Боковой удар ногой (хук-кик)
Прямой удар боком (сайд - кик)
Полукруговой удар (крисент – кик)
Круговой удар с разворотом на 360 градусов (раундхауз-кик)
Прямой удар ногой в сторону с разворотом на 180 градусов (хил - кик)
Рубящий удар ногой (экс кик)
Круговой удар ногой (наружной или внешней стороной стопы)
Удары ногой в прыжке (джампинг кик)
Двойной удар ногой
Подсечка (футсвипс)

7. Защиты

Защита головы и лица.
Боковая защита головы.
Двойная защита
Локтевой блок
Плечевой блок
Блок коленом
Уклонения от атаки
Отклонения от направления атаки
Отбой удара

1. Условный бой.

удары, защиты, методические приемы, ограниченные действиями одного и другого кикбоксера.

2. Вольный бой.

односторонний или двусторонний условный бой. (дается задание провести раунд, нанося только низкие круговые удары)

состоящее из двусторонних боевых действий и предусматривающее ведение боя с помощью любых ударов или защитных действий.

3. Упражнения на боксерских снарядах

упражнения на боксерском мешке;

упражнениях с лапами

Теоретическая подготовка – 4 часа

1. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека

2. Закаливание организма

3. Зарождение истории развития кикбоксинга

4. Правила соревнований и организация соревнований по боксу

(январь, февраль, март, апрель)

ОФП – (просчитывается самостоятельно) часов

1. Общеразвивающие упражнения в движении и на месте

2. Растягивание

3. Упражнение на расслабление

4. Упражнения с набивным мячом

5. Упражнения с отягощениями

6. Упражнения с теннисными мячами

7. Атлетическая гимнастика

8. Эстафеты и подвижные игры

СФП – (просчитывается самостоятельно) часа закрепление**Дистанция ведения боя****2. Стойки**

Боевая основная

стойка Боковая стойка

3. Передвижения

Скользящее передвижение

Упругое передвижение (подскоки)

Передвижение с нанесением ударов

ногами Прыжок

4. Атакующие действия**5. Удары руками**

Прямой удар кулаком (панч, джаб)

Боковой удар (хук)

Удар рукой снизу (апперкот)

Круговой удар с разворотом

6. Удары ногами

Удар ногой вперед (фронт-кик)

Боковой удар ногой (хук-кик)

Прямой удар боком (сайд - кик)

Полукруговой удар (крисент – кик)

Круговой удар с разворотом на 360 градусов (раундхауз-кик)

Прямой удар ногой в сторону с разворотом на 180 градусов (хил - кик)

Рубящий удар ногой (экс кик)

Круговой удар ногой (наружной или внешней стороной стопы)

Удары ногой в прыжке (джампинг кик)

Двойной удар ногой

Подсечка (футсвипс)

7. Защиты

Защита головы и лица.

Боковая защита головы.

Двойная защита

Локтевой блок

Плечевой блок

Блок коленом

Уклонения от атаки

Отклонения от направления атаки

Отбой удара

1. Условный бой.

удары, защиты, методические приемы, ограниченные действиями одного и другого кикбоксера.

2. Вольный бой.

односторонний или двусторонний условный бой. (дается задание провести раунд, нанося только низкие круговые удары)

состоящее из двусторонних боевых действий и предусматривающее ведение боя с помощью любых ударов или защитных действий.

3. Упражнения на боксерских снарядах

упражнения на боксерском мешке;

упражнения с лапами

III-раздел (май, июнь, август)

ОФП – (просчитывается самостоятельно) часа

1. Общеразвивающие упражнения в движении и на месте

2. Растягивание

3. Упражнение на расслабление

4. Упражнения с набивным мячом

5. Упражнения с отягощениями

6. Упражнения с теннисными мячами

7. Атлетическая гимнастика

8. Эстафеты и подвижные игры

СФП – (просчитывается самостоятельно) часов закрепление, совершенствование

1. Дистанция ведения боя

2. Стойки

Боевая основная
стойка Боковая стойка

3. Передвижения

Скользящее передвижение
Упругое передвижение (подскоки)
Передвижение с нанесением ударов
ногами Прыжок

4. Атакующие действия

5. Удары руками

Прямой удар кулаком (панч, джаб)
Боковой удар (хук)
Удар рукой снизу (апперкот)
Круговой удар с разворотом

6. Удары ногами

Удар ногой вперед (фронт-кик)

Боковой удар ногой (хук-кик)
Прямой удар боком (сайд - кик)
Полукруговой удар (крисент – кик)
Круговой удар с разворотом на 360 градусов (раундхауз-кик)
Прямой удар ногой в сторону с разворотом на 180 градусов (хил - кик)
Рубящий удар ногой (экс кик)
Круговой удар ногой (наружной или внешней стороной стопы)
Удары ногой в прыжке (джампинг кик)
Двойной удар ногой
Подсечка (футсвипис)

7. Защиты

Защита головы и лица.
Боковая защита головы.
Двойная защита
Локтевой блок
Плечевой блок
Блок коленом
Уклонения от атаки
Отклонения от направления атаки
Отбой удара

1. Условный бой.

удары, защиты, методические приемы, ограниченные действиями одного и другого кикбоксера.

2. Вольный бой.

односторонний или двусторонний условный бой. (дается задание провести раунд, нанося только низкие круговые удары)

состоящее из двусторонних боевых действий и предусматривающее ведение боя с помощью любых ударов или защитных действий.

3. Упражнения на боксерских снарядах.

упражнениях на боксерском мешке;
упражнениях с лапами