

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ**  
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**  
**УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ**  
**«АКАДЕМИЧЕСКАЯ ГИМНАЗИЯ № 1534»**



*направленность: физкультурно-спортивная*

*уровень: базовый*

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**  
**«КИКБОКСИНГ»**

Срок реализации: 3 года

Педагог дополнительного образования

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Рагозин Алексей Геннадьевич

Москва-2016 год

## Пояснительная записка

Программа «Кикбоксинг» является дополнительной общеобразовательной программой и относится к физкультурно-спортивной направленности. Она модифицирована на основе программы по предмету «Бокс» для детских спортивных школ.

Уровень программы-базовый.

Кикбоксинг – современный вид спорта, в котором объединены целый ряд единоборств, таких как: каратэ, бокс. Зародился кикбоксинг в Японии основателем был Кенджи Курасаки. Первоначально распространялся как профессиональный вид спорта. Позже его популярность стала распространяться по всему миру. В настоящее время отличительной особенностью данного вида спорта является проведение соревнований по разделам: сольные композиции (демонстрация техники под музыкальное сопровождение (без партнера); семи-контакт (ведение поединка «до первого касания»); лайт-контакт (поединки с ограниченным контактом); фулл-контакт (полный контакт); фулл-контакт с лоу-киком (полный контакт с добавлением удара ногой по бедру); К-1 (тоже самое что и полный контакт с лоу-киком, но здесь еще присутствует удар коленом и бэкфутст (наносится тыльной стороной руки).

Кикбоксинг является прекрасным средством воспитания смелости, наступательного духа, веры в свои силы, умения спокойно оценивать обстановку в сложившейся ситуации, быстрых рефлексов, правильной координации движений, развития сильных мышц.

Приемы общефизической подготовки (ОФП), гимнастические упражнения, включаемые в занятия, развивают и совершенствуют различные двигательные качества, ловкость, выносливость и т.д.

Кикбоксинг формирует у занимающихся твердый характер, умение преодолевать трудности, с достоинством переносить поражения, сохранять скромность при победах.

Занятия кикбоксингом учат оценивать свои силы, ставить реальные цели и достигать их.

Соревнования по кикбоксингу проводятся в личной и командной формах. Поэтому ответственность воспитанник чувствует не только за себя, но и за всю команду. В этих условиях формируется чувство взаимопомощи, уважения друг к другу, коллективизм.

В программу включены теоретическая и практическая части с преобладанием практической.

Программа рассчитана на 3 года.

**Цель программы:** обучить базовым элементам кикбоксинга. Воспитать волевые и морально-этические качества личности.

### Основные задачи на первый год обучения:

- воспитывать трудолюбие;
- развивать и совершенствовать физические качества, направленные на быстроту, ловкость и гибкость;

- формировать основы техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- учить технике передвижения;
- формировать прямой и боковой удары рукой;
- Формировать фронт-кик;
- Формировать сайт-кик;
- Формировать боковой удар ногой(хук-кик);
- Познакомить с техникой защиты от одиночных ударов

#### **Основные задачи на второй год обучения:**

- способствовать развитию физических качеств;
- воспитывать волевые и морально-этические качества личности;
- научить базовой технике кикбоксинга;
- научить простым комбинационным ударам рук и ног;
- формировать хил-кик;
- формировать апперкот;
- формировать лоу-кик;
- формировать экс-кик;
- познакомить с техникой подсечки под переднюю и заднюю ноги соперника;
- разучить технику защиты от одиночных ударов.

#### **Основные задачи на третий год обучения:**

- формировать спортивное мастерство обучаемых;
- развивать физические качества, функциональную подготовленность;
- закрепить простые комбинационные удары рук и ног;
- познакомить и научить сложным комбинационным ударам;
- учить выполнять удары коленом;
- формирование удара рукой бэкфист;
- учить выполнять удары ногой и рукой в прыжке;
- научить выполнять вертушку;
- познакомить с крейсинг-киком;

- научить технике защиты от комбинационных ударов;
- способствовать приобретению соревновательного опыта;
- способствовать повышению спортивных результатов.

### **Ожидаемые образовательные результаты**

После первого года обучения обучающиеся должны показать твердые знания базовых элементов кикбоксинга. Продемонстрировать уровень физической подготовки в соответствии с нормативами ОФП.

По окончании второго года обучения воспитанники должны показать твердые знания по разделам первого года обучения, а также свободное выполнение основ техники кикбоксинга. Кроме этого у воспитанников будут теоретические знания о технике, тактике стратегии в кикбоксинге. Также воспитанники должны продемонстрировать уровень физической подготовки в соответствии с нормативами ОФП и СФП.

По окончании третьего года обучения, обучающиеся должны показать твердые навыки технико-тактической подготовки. Продемонстрировать комплексы специальных упражнений из арсенала кикбоксинга. Также по окончании третьего года обучения воспитанники должны показать знания, полученные за первый и второй годы обучения. У воспитанников сформируется знание о правилах проведения соревнований. Продемонстрировать практические умения вести поединок. Обучающиеся должны продемонстрировать уровень физической подготовки. В соответствии с нормативами ОФП и СФП.

Для детей тяжелых весовых категорий и слабым физическим развитием нормативы подбираются индивидуально с учетом их физических возможностей.

Оценка уровня усвоения программного материала проводится один раз в год. Формой подведения итогов в кикбоксинге является итоговая аттестация, проводимая в форме зачета открытый ринг.

Программой предусмотрены участие обучающихся в: показательных выступлениях на праздничных мероприятиях ЦДО; в соревнованиях районных, окружных, городских, федеральных и МЖН.

Участники образовательного процесса дети и подростки в возрасте от 10 и до 18 лет. В группы принимаются мальчики и девочки без предварительного отбора, соответствующие указанным возрастным категориям и не имеющие противопоказаний занятиями кикбоксингом (при наличии справки - разрешения медицинского учреждения).

Учебные группы формируются по годам обучения. В группы возможен дополнительный прием детей в течении учебного года. Наполняемость 8-10 человек. Учебный процесс проходит в форме учебно-тренировочных занятий. Каждый год обучения предполагает 2 занятия в неделю по 2 часа; 1 занятие-1 час.

Программа рассчитана на 3 года обучения;

Объем программы-количество часов на весь период обучения 540;

Форма обучения-групповая;

Виды занятий-учебно-тренировочные, соревнования.

Результаты усвоения программного материала по общефизической подготовке будут отслеживаться в баллах:

10 баллов – полное выполнение упражнения;

8 баллов – упражнение выполнено по основному требованию;

6 баллов – упражнение выполнено в среднем с отдельными существенными недостатками;

4 балла – упражнение выполнено не полностью;

2 балла – упражнение не выполнено.

Принимая во внимание все полученные данные и показания, педагог делает вывод об уровне усвоения программы каждым воспитанником.

- Высокий уровень - основные показатели более 60 баллов;
- Средний уровень - результаты от 30 до 60 баллов;
- Низкий уровень - результат менее 30 баллов.

На основании этих данных педагог дает рекомендации по дальнейшему обучению.

### Учебно-тематические планы

Первый год обучения

№ п. п.	Название тем	Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	
2.	Общая подготовка	80	4	76
2.	СФП	50	2	48
4.	Технико-тактическая подготовка (базовые элементы)	40	3	37
5.	Контрольные соревнования	6		6
6.	Медицинское обследование	2		
Итого:		180 часов		

Второй год обучения

№ п. п.	Название тем	Всего	Теория	Практика
1.	Техника безопасности на занятиях. История кикбоксинга. Правила проведения занятий по кикбоксингу.	2	2	
2.	ОФП	70		70
3.	СФП	44		44
4.	Технико-тактическая подготовка	50		50
5.	Контрольные соревнования	10		10
6.	Медицинское обследование	4		
Итого:		180 часов		

### Третий год обучения

№ п. п.	Название тем	Всего	Теория	Практика
1.	Техника безопасности на занятиях. Повторение правил соревнований по кикбоксингу.	2	2	
2.	ОФП	50		50
3.	СФП	40		40
4.	Технико-тактическая подготовка	58		58
5.	Контрольные соревнования	16		16
6.	Медицинское обследование	4		
Итого:		180 часов		

### Содержание программы

Знакомство с группой. Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в спортивном зале; Знакомство с планом работы. Технико-тактическая подготовка.

### Изучение боевой стойки

- Различные стойки, перенос веса тела на левую и правую ногу с поворотами и наклонами туловища;

- Разучивание стойки перед зеркалом. Переход в стойку с шагом (вперед, назад, с прыжком). Отработка поворотов на 90 градусов с переносом веса тела.

### Передвижение в кикбоксинге

- Передвижения с шагом (вперед, назад, влево, вправо);
- Слитные шаги во всех направлениях, перескоки, перешаги с соблюдением боевой стойки;
- Передвижение на подскоке, скачком и челночные; различные виды маневрирования на дальней средней и ближней дистанциях.

### **Обучение одиночным ударам руками и защита от них**

- Прямые удары левой, правой в голову, в туловище на месте и в движении;
- Прямые удары левой, правой рукой в голову, и туловище с партнером и защиты от них;
- Боковые удары левой, правой рукой в голову, в туловище на месте и в движении;
- Боковые удары левой, правой рукой в голову, в туловище с партнером и защиты от них;
- Удары снизу левой, правой рукой в голову, в туловище на месте и в движении;
- Удары снизу левой, правой рукой в голову, в туловище с партнером и защиты от них;
- Удары левой, правой рукой с разворотом на 360 градусов в голову, на месте и в движении;
- Удары левой, правой рукой с разворотом на 360 градусов в голову, туловище с партнером и защиты от них;
- Отработка одиночных ударов руками на спортивных снарядах (подвесных мешках, настенных подушках и др.);
- Отработка одиночных встречных ударов в корпус, голову на одноименный и разноименный удар соперника.

### **Изучение одиночных ударов ногами и защита от них**

- Прямой левой, правой ногой в туловище в голову (фронт-кик) и защита от них;
- Боковые удары левой, правой ногой в туловище в голову (сайт-кик) и защита от них;
- Полукруговые удары с проносом левой, правой ногой в туловище, голову и защита от них;
- Рубящий удар левой, правой ногой в голову(экс-кик) и защита от них;
- Подсечки левой-правой ногой под переднюю и заднюю ногу соперника и защита от них;
- Одиночные удары левой, правой ногой в туловище в голову в прыжке (джампинг-кик) и защита от них;
- Круговые удары левой, правой ногой в голову(хук-кик) и защита от них;
- Удар спиной (хил-кик), правой ногой в туловище и защита от них;
- Отработка одиночной техники ног на спортивных снарядах;

- Отработка встречных ударов ногой в корпус в голову на одноименный и разноименный удар соперника;
- Удары левой, правой ногой по бедру (лоу-кик) и защита от них;
- Удары левым, правым коленом в туловище, голову и бедро, и защита от них.

### **Изучение комбинационных ударов рук и ног**

- Изучение разных вариаций из двух, трех и более ударов рук в голову, корпус, включая в них элементы защиты;
- Изучение двух, трех и более ударных комбинаций ударов ног в туловище в голову включая в них элементы защиты;
- Изучение двух, трех и более ударных комбинаций рук и ног, как разноименной, так и одноименной техники включая в них элементы защиты;
- Комбинированная защита.

### **Обучение тактике и стратегии в кикбоксинге**

- Обучение тактическим приемам (ложным движениям, финтам, обманным ударам);
- Работа на разных дистанциях (дальней, средней, ближней);
- Атакующие действия;
- Контратакующие действия;
- Встречные контратаки;
- Планирование боя;
- Ведение боя против разных типов противника («темповик», «нокаутер», «универсал»);
- Ведение боя с разными видами соперника (высокий, низкий, левша);
- Подготовительные, разведывательные действия;
- Просмотр видео материала.

### **Боевая практика**

- Совершенствование технических приемов в условленных поединках (легкий, полный контакт);
- Совершенствование технико-тактической приемов в полубусловленных поединках;
- Проведение учебных поединков (легкий полный контакт);
- Участие в товарищеских встречах на «Открытых рингах»;
- Участие в районных и городских соревнованиях;
- Участие в контрольных соревнованиях.



### **Общая психологическая подготовка**

- воспитательная работа.
- Развитие волевых качеств обучающихся.

### **Специальная физическая подготовка**

- Формирование у обучающихся «внутренних опор», облегчающих преодоление психических барьеров.
- Моделирование условий предстоящей борьбы, создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованиями.

### **Общая физическая подготовка(ОФП)**

- ОРУ на месте и в движении;
- Оздоровительный бег;
- Спортивная ходьба;
- подвижные игры (футбол, баскетбол, регби);
- Игровые упражнения (эстафеты, упражнения с партнером);
- спортивно вспомогательные упражнения (бег на дистанции, прыжки);
- Элементы акробатики и самостраховки;
- Общесиловая подготовка.

### **Специально физическая подготовка**

- Упражнения на развитие координации (ловкости, быстроты, реакции);
- Специальные упражнения на развитие гибкости;
- Упражнения на развитие выносливости (силовой, скоростной);
- Силовая подготовка (взрывная, абсолютная сила);
- Скоростно-силовая подготовка.

### **Методические приемы обучения**

Педагогические воздействия будут направлены на решение задач теоретической, технико-тактической, физической и психологической подготовки.

Обучение кикбоксингу представляет собой процесс, в ходе которого обучающийся овладевает знаниями, умениями, навыками необходимыми ему для успешных занятий данным

видом спорта. Эти ЗУН лежат в области техники, тактики кикбоксинга, физической и психологической подготовки. Они имеют как теоретический, так и практический характер.

Спортивная тренировка в кикбоксинге является частью системы подготовки и представляет собой процесс, основанный на использовании физических упражнений с целью совершенствования качеств, способностей, сторон подготовленности с целью достижения результата. Обучение и тренировки тесно связаны между собой.

В основе обучения кикбоксингу лежат дидактические принципы: сознательности, активности, наглядности, систематичности и последовательности, доступности и индивидуализации. В обучении и тренировке применяются три группы методов: словесные, наглядные, практические. Эти методы применяются комплексно и взаимно дополняют друг друга.

Словесные методы: рассказ, объяснение, лекция, беседа, обсуждение и анализ. По мере роста уровня подготовленности занимающихся чаще применяются специальные термины, принятые в кикбоксинге.

Наглядные методы – это прежде всего показ. Показ осуществляет сам педагог. К этой группе методов относятся кино-, фото-, видеоматериалы.

Методы практических упражнений направлены на развитие двигательных способностей и на освоение спортивной техники.

При освоении спортивной техники применяется разучивание движения в целом и по частям.

С целью обучения технике кикбоксинга применяются методические приемы:

- групповое освоение приема с партнером (без партнера) под общую команду в строю;
- самостоятельное освоение приема в парах, свободно передвигающихся по залу;
- условный бой (действия партнеров ограничивается заданием педагога; освоение приема в ходе работы на лапах или в парах;
- условный бой с широкими технико-тактическими задачами.

Методы, направленные на развитие двигательных качеств, подразделяются на непрерывный и интервальный. При использовании обоих методов упражнения могут выполняться как в равномерном, так и в переменном темпе.

При обучении и тренировке широко применяются:

- метод строго регламентированного упражнения;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Метод строго регламентированного упражнения предусматривает выполнение упражнения в строго заданной форме и по четко обозначенной программе действий, которая определяет последовательность движений, состав комбинаций и порядок выполнений.

Игровой метод организации двигательной деятельности может быть применен на основе любых физических упражнений и необязательно связан с использованием каких-либо игр. Особенностью метода является «сюжетная» организация занятия в виде игры, с учетом целей, задач и направленности тренировки.

Соревновательный метод – выполнение упражнений в форме соревнований – эффективный способ стимулирования и активизации занимающихся. Воплощённый в форме состязаний. Соревновательный метод способствует максимальной мобилизации физических сил и психических возможностей обучающихся.

Общеразвивающие упражнения – оказывают разностороннее воздействие на организм. К ним относятся бег, гимнастика и др. доля упражнений общеподготовительного направления выше на начальных этапах подготовки. В отдельные моменты подготовки упражнения общеразвивающего характера применяются лишь как средство активного отдыха, восстановления.

### **Особенности организации занятий**

Каждое занятие состоит из трех частей: общефизическая разминка, тренировочная часть, заминка. Большое внимание уделяется страховкам при обучении кикбоксингу.

### **Медицинское обследование**

Медицинское обследование предусматривает:

- диспансерное углубленное медицинское обследование 1 раз в год;
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- санитарно-гигиенический контроль на тренировках.

Медицинское обследование предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

### **Материально-техническое оснащение тренировочного процесса**

Для реализации данной программы необходимы следующие условия: зал, оснащённый рингом или другой мягкой поверхностью; подвесные снаряды (мешки); настенные подушки; зеркала; гимнастические снаряды (турник, брусья); специальные лапы (для отработки ударов); гантели.

Форма организации зачета- открытый ринг в конце учебного года.

### **Список литературы для педагога**

- Бокс: Учебник для институтов физической культуры/ под общей редакцией И.П. Дягтерева. М.: Физическая культура и спорт, 1979.

- Бокс. Программа. Советский спорт издательство. Москва 2007.
- Библиотека кикбоксера М. 2003. Т.1.
- Градополов К.В. Тактика бокса в приемах зарубежных мастеров ринга. М.: физкультура и спорт, 1944
- Иванов А. Кикбоксинг. Киев: Перун, 2005.
- Клещев В.Н., Блеер А.Н., Аджикаримов Т.С., Особенности соревновательной деятельности кикбоксера в связи с фактом победы – поражения в поединке. В сб.: Актуальные проблемы спортивных единоборств. М, 2000 Вып.1
- Клещев В.Н. Кикбоксинг. Учебник для вузов. Москва. Академический проект 2006.
- Куликов А. Кикбоксинг. М.: ФАИР, 1998.
- Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. Москва. «Инсан». 2001
- Санников В.А. Многолетняя подготовка боксера Издательство ООО «Копицентр Исток». Воронеж 2005.

### **Литература для детей**

Периодические издания:

- - журнала «Ринг»;
- - журналы «Гонг» 2013-2017 г. г;
- - журналы «Черный пояс».
- - Видеоматериалы.