

Рабочая программа

по кикбоксингу

Направленность: физкультурно-спортивная

возрастная категория учащихся: 9-17 лет

срок реализации программы: 5 лет

Содержание

Информационная карта программы	3
Пояснительная записка	4
Цель и задачи программы	10
Учебно-тематический план и содержание программы по годам	11
Планируемые результаты	45
Методическое обеспечение программы	54
Отслеживание результатов	60
Список рекомендуемой литературы для педагога	62
Список рекомендуемой литературы для детей	66

Информационная карта программы

Тип программы: Адаптированная

Образовательная область: Физическая антропология

Направленность деятельности: Физкультурно-спортивная

Способ освоения содержания программы: Репродуктивный, эвристический, творческий

Уровень освоения содержания программы: Углубленный

Уровень реализации программы: Начальное общее образование, основное общее образование

Форма реализации программы: Групповая, индивидуальная

Продолжительность реализации программы: 5 лет

Год создания образовательной программы: 2020год

Пояснительная записка

Настоящая программа имеет физкультурно - спортивную направленность, предусматривает освоение воспитанниками системы знаний по кикбоксингу, формирование физических, морально волевых качеств личности, предназначенных для успешной реализации учащихся в данном виде спорта.

Программа разработана на основе образовательной программы кандидатов педагогических наук Миткевича А.Г. и Головихина Е.В. и адаптирована для секции кикбоксинга.

Данная учебная программа разработана в области обучения кикбоксингу. Актуальность программы в том, что она имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми и подростками.

Спортивные поединки по кикбоксингу в последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вида спорта, входящий в Государственный реестр России с присвоением спортивных разрядов и званий.

В основу данной программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов:

принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность

программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи

Новизна программы в том, что она дает уникальную возможность не только для физического, но и нравственного воспитания детей и подростков, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умений ориентироваться в окружающей действительности, воспитание чувства коллективизма и товарищества.

По возрастным особенностям обучающиеся делятся на 2 основные группы.

младшая группа: дети 9-13 лет

старшая группа: подростки 14-17 лет.

Возрастными особенностями младшего подростка(10-13 лет) являются:

потребность в достойном положении в коллективе сверстников, в семье;

повышенная утомляемость;

стремление обзавестись верным другом;

стремление избежать изоляции, как в классе, так и в малом коллективе;

повышенный интерес к вопросу о “соотношении сил” в классе;

стремление отмежеваться от всего подчеркнуто детского;

отсутствие авторитета возраста;

отвращение к необоснованным запретам;

восприимчивость к промахам учителей;

переоценка своих возможностей, реализация которых предполагается в отдаленном будущем;

отсутствие адаптации к неудачам;

отсутствие адаптации к положению “худшего”;

тенденция предаваться мечтаниям;

боязнь осквернения мечты;

ярко выраженная эмоциональность;

требовательность к соответствию слова делу;

повышенный интерес к спорту.

Поэтому педагогу важно в этот период скорректировать поведение подростка, помочь ему сделать правильный выбор и сформировать характер. Этому способствуют занятия спортом, особенно единоборства.

С 15 до 18 лет физическое и психическое развитие гармонизируется.

Центральным процессом юности является формирование личностной идентичности, чувства преемственности, единства, открытие собственного «Я». Важным видом психологической деятельности для юношей становится рефлексия, самосознание, их привлекает возможность узнать что-то новое о себе, о своих способностях.

Мышление старшего школьника приобретает личностный, эмоциональный характер. Интеллектуальная деятельность здесь открывает возможность самоопределения и выработке своего мировоззрения.

Учение приобретает большую ценность, чем раньше, и все больше времени посвящается самообразованию. Приобретение знаний связывается с планами на будущее. Молодые люди ищут себя через различные роли, перспективы соотносятся с собственными возможностями.

В эмоциональной сфере юношей сохраняется повышенная ранимость, чувствительность. Очень болезненно воспринимаются и собственная внешность, и собственные способности, хотя способы выражения эмоций стали шире и лучше контролируются. При переходе к юности улучшается коммуникативность, появляются самостоятельность, уравновешенность, самоконтроль.

По-прежнему чрезвычайно значимо общение со сверстниками. Именно занятия спортом способны помочь юноше нивелировать несоответствия между физической и психической зрелостью учащихся и их социальным статусом.

Срок реализации программы – 5 лет и делится на несколько этапов:

1. Этап начальной подготовки (НП).

Основная цель занятий групп начальной подготовки – оптимизация физического развития человека, всестороннее совершенствование общих физических качеств в единстве с воспитанием личности занимающихся.

Задачи:

1. Оптимальное развитие физических качеств.
2. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
3. Воспитание личности в целом (интеллектуальные, волевые, моральные и эмоциональные качества).
4. Приучение к регулярной спортивной деятельности и здоровому образу жизни (к будущей трудовой деятельности).
5. Изучение базовой техники кикбоксинга.

Возраст занимающихся 9 – 11 лет.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Перед спортсменами ставятся реальные задачи: дисциплина на тренировке, исполнительность, внимательность, умение выкладываться при выполнении тренировочных задач, требовательность к своей технике и тактике, выработка боевого мышления, эмоциональная сдержанность, адекватная оценка своих действий и уровня подготовки.

Срок обучения три года.

Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
2 часа	3 раза	6 часов	216 часов

2. Учебно-тренировочный этап (УТ).

Основная цель занятий учебно-тренировочных групп – направленность учебно-тренировочных занятий на достижение спортивного результата.

Задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, в том числе закаливание организма.
2. Формирование спортивных двигательных умений и навыков.
3. Развитие общих и специальных физических качеств.
4. Совершенствование технико-тактической подготовки спортсмена.
5. Содействие формированию поведения в соответствии требованиями общества.
6. Развитие психомоторных качеств.

Возраст занимающихся 12–17 лет.

Формируется из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
2 часа	3 раза	6 часов	216 часов

Основной формой занятий являются учебно-тренировочные занятия, которые проходят три раза в неделю по 2 академических часа.

Первый час – разминка, подготовка организма к основной части, повторение ранее изученных ударов и их связок, растяжка. Второй час- отработка ударов, работа в паре, учебно-тренировочные бои (спарринги).

В заключительной части занятия происходит рефлексия 10 минут. В зависимости от поставленных задач и интенсивности тренировки – это может быть – спортивная игра (баскетбол), заминочный бег, подвижные игры (чехарда, ляпки), силовые упражнения – (отжимания, брусья).

Теоретические знания даются детям в процессе тренировки.

Цель и задачи программы

Цель программы – формирование физических и духовных качеств личности, способствующих получению высоких результатов на спортивных состязаниях, посредством тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей воспитанников.

Задачи:

образовательные:

дать основы теории и истории боевых единоборств,
обучить технике ударов руками и ногами,
обучить тактическим действиям проведения поединков,
научить ориентироваться в направлениях кикбоксинга;

развивающие:

развить физические способности,
сориентировать в тактических действиях,
развить чувство ритма, скорость, выносливость, силу,
сформировать навыки работы в паре и индивидуальной работы,
развить индивидуальные качества - перемещения и стиль спортсмена;

воспитательные:

сформировать у детей интерес к кикбоксингу,
воспитать у обучающихся терпение, волю, трудолюбие, самоорганизованность,
содействовать формированию чувства коллективизма и взаимопомощи,
воспитать спортивный интерес,
сформировать ориентацию на продолжение обучения в области физкультурно-спортивного образования.

Учебно-тематический план и содержание программы по годам

Учебно- тематический план

начальной подготовки кикбоксеров первого года обучения

(ГНП-1 возраст учащихся 9-10 лет)

Содержание	Общее кол-во часов	В том числе	
		теория	практика
Теоретический материал	1 час	1 час	
1. Физическая культура и спорт в СССР, России.			
2. История развития кикбоксинга	1 час	1 час	
3. Краткие сведения о строении и функциях организма (костная, мышечная ткань)	1 час	1 час	
3. Гигиенические знания и навыки (гигиена бинтов и капы).	1 час	1 час	
5. Врачебный контроль. Медосмотр.	1 час	1 час	
6. Психологическая, волевая подготовка кикбоксера. Морально-волевой облик спортсмена.	2 часа	2 часа	
7. Правила соревнований и судейства.	1 час	1 час	
8. Оборудование и инвентарь.	2 часа	2 часа	
Итого	10 часов	10 часов	
1. ОФП	62 часа		62 часа
2. СФП	42 часа		42 часа
3. ТТП	41 час		41 час
4. Специальные подготовительные упражнения.	50 часов		50 часов
5. Сдача контрольных нормативов, соревнования.	10 часов		10 часов
6. Судейская практика.	1 час		1 час
ИТОГО	206 часов		206 часов
ВСЕГО	216 часов	10 часов	206 часов

Содержание программы

начальной подготовки кикбоксеров первого года обучения

Теоретический материал

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

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

2. История развития кикбоксинга

История зарождения кикбоксинга, бокса и кикбоксинга в мире, России. Федерация кикбоксинга РФ и ее деятельность. Первые соревнования кикбоксеров в России. Международные соревнования кикбоксеров с участием Российских спортсменов.

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 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 и 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 кикбоксера. Морально-волевой облик спортсмена.

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

7. Правила соревнований

Форма кикбоксера. Продолжительность боя. Команды рефери на ринге. Жесты рефери на татами и в ринге. 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

1. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег; ускорения, бег под гору. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание

теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах; канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазание, бег, прыжки, комбинированные эстафеты, футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание, обучение плаванию, игры на воде. Основное направление развитие общей гибкости и ловкости.

Методы организации занимающихся при разучивании действий кикбоксеров-новичков:

Организация занимающихся без партнера на месте.

Организация занимающихся без партнера в движении.

Усвоение приема по заданию тренера.

Условный бой по заданию,

Вольный бой.

Спарринг.

Методические приемы обучения основам техники кикбоксинга.

Изучение базовых стоек кикбоксера.

Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки

Боевая стойка кикбоксера.

Передвижение в базовых стойках.

В передвижении выполнение базовой программной техники.

Боевые дистанции.

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.

Обучение ударам на месте

Обучение ударам в движении

Обучение приемам защиты на месте

Обучение приёмам защиты в движении

2. Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения для развития гибкости, 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 (обязательно учитывать пол) Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

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

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

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов

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

Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперед.

Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера.

Обучение ударам ног: удар коленом, прямой удар с разворотом ребром стопы, махи вперед, в сторону, назад. Обучение бою с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, Демонстрация действий в разной тактической манере.

3. Технико-тактическая подготовка

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

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

4. Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования.

В течение года провести не менее 5 боев в соревнованиях: классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство ДЮСШ, первенство района. Первые два соревнования проводить только среди новичков, не имеющих соревновательного опыта и стажа занятий. Обязательна защитная экипировка (шлем, раковина, жилет, щитки на голень). Количество участников в соревновательной группе не должно превышать 4 человека. Каждый участник, участвуя в первых соревнованиях должен получить призовое место, желательно памятный подарок и диплом.

Переводные нормы О.Ф.П. и С.Ф.П.

5. Инструкторская и судейская практика

Основные методические принципы организации проведения занятий.

Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Посещение соревнований. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Учебно- тематический план

начальной подготовки кикбоксеров второго года обучения (ГНП-2)

Содержание	Общее кол-во часов	В том числе	
		теория	практика
Теоретический материал 1.Физическая культура и спорт в России	1 час	1 час	
2. История развития кикбоксинга.	1 час	1 час	

3. Краткие сведения о строении и функциях организма. Дыхательная система.	1 час	1 час	
4. Гигиенические знания и навыки. Режим дня спортсмена.	1 час	1 час	
5. Врачебный контроль. Самоконтроль за самочувствием.	1 час	1 час	
6. Психологическая, волевая подготовка кикбоксера. Морально-волевой облик спортсмена.	2 часа	2 часа	
7. Правила соревнований и судейства.	1 час	1 час	
8. Оборудование инвентарь.	2 часа	2 часа	
ИТОГО	10 часов	10 часов	
1. ОФП	42 часа		42 часа
2. СФП	61 час		61 час
3. ТТП	60 часов		60 часов
4. Инструкторская и судейская практика.	3 часа		3 часа
5. Сдача контрольных переводных нормативов, соревнования.	20 часов		20 часов
6. Специальные подготовительные упражнения.	10 часов		10 часов
ИТОГО	206 часов	10 часов	206 часов
ВСЕГО	216 часов	10 часов	206 часов

Содержание программы

начальной подготовки кикбоксеров второго года обучения (ГНП-2)

Теоретический материал

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.

История зарождения кикбоксинга 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 единоборства 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 кикбоксера.

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 кикбоксера.

7. Правила соревнований

Форма кикбоксера. Продолжительность боя. Команды рефери на ринге. Жесты рефери на татами и в ринге. 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

1. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег с ускорениями, кроссовый бег, бег под гору. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, через скакалку, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах; канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения

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

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 вперёд, в сторону, назад Обучение имитационным упражнениям кикбоксинга.

Инструкторская и судейская практика.

Правила поединков по фулл контакт, Лайт контакт, работа секундантом при проведении поединков.

4. Сдача контрольных переводных нормативов, соревнования.

Участие в соревнованиях городского и регионального уровня, по их результатам зачисление в команду города на чемпионат области, промежуточные тесты по основным нормативам – контрольные тесты в конце года.

5. Специальные подготовительные упражнения.

Дыхательные упражнения, выдох при ударе, развитие гибкости – растяжка в шпагат.

Учебно- тематический план

начальной подготовки кикбоксеров третьего года обучения (ГНП-3)

Содержание	Общее кол-во часов	В том числе	
		теория	практика
Теоретический материал 1.Физическая культура и спорт в СССР, России.	1 час	1 час	
2. История развития кикбоксинга.	1 час	1 час	
3. Краткие сведения о строении и функциях организма. Сердечно-сосудистая система.	1 час	1 час	
4. Гигиенические знания и навыки. Закаливающие процедуры	1 час	1 час	
5. Врачебный контроль. Дневник самоконтроля	1 час	1 час	
6. Психологическая, волевая подготовка кикбоксера. Морально-волевой облик спортсмена.	2 часа	1 час	
7. Правила соревнований и судейства.	1 час	1 час	
8. Оборудование инвентарь.	2 часа	2 часа	

ИТОГО	10 часов	10 часов	
1. ОФП	42 часа		42 часа
2. СФП	65 часов		65 часов
3. ТТП	66 часов		66 часов
4. Инструкторская и судейская практика.	3 часа		3 часа
5. Сдача контрольных переводных нормативов, соревнования.	30 часов		30 часов
ИТОГО	206 часов		206 часов
ВСЕГО	216 часов	10 часов	206 часов

Содержание программы

начальной подготовки кикбоксеров третьего года обучения (ГНП-3)

Теоретический материал

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

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Принципы 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

История зарождения кикбоксинга в мире, России. Первые соревнования кикбоксеров России. Международные соревнования кикбоксеров с участием Российских спортсменов Чемпионат Мира г. Лондон Англия. Первый Чемпион Мира Иванов Александр (Якутия Республика Соха). Тренера сборной России: Клещев В.Н., Петухов В.А., Чистов. История спортивной школы. История развития

различных направлений единоборств.

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 состоит воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливание 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 содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аллея 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. Ведение дневника самоконтроля.

6. Психологическая, волевая подготовка кикбоксера.

Морально-волевой облик спортсмена. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий кикбоксингом: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена - кикбоксера. Спортивная честь. Культура и интересы кикбоксера. Этика и эстетики поведения кикбоксера.

7. Правила соревнований.

Форма кикбоксера. Защитная экипировка кикбоксера. Продолжительность боя. Команды рефери в 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

1. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени. «Фолдътрэк» по схеме 100 метров, 150 метров, 200 метров. 250 метров, 200 метров, 150 метров, 100 метров через минуту отдыха после каждого забега. Челночный бег 10 по 10 метров, 8 по 20 метров, 5 по 40 метров. Тренировка на «дороге». Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, тройным, пятерным, десятерным, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий, отскоки. Штанга. Гири (броски в парах, толчки, рывки, вращения и др. упражнения).

Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание.

2. Специальная подготовка.

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

Специальные упражнения для укрепления суставов.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег, 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; изучить среднюю дистанцию, дальнюю дистанцию. Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов. Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Двойные удары руками. Удар коленом, прямой удар ногой.

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

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

Обучение ударам ног: удар коленом, круговые удары коленом, махи вперед, в сторону, назад.

Обучение имитационным упражнениям кикбоксинга: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. В перчатках:

отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них.

Изучение стандартных и не стандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями.

Имитация воздействий соревновательных факторов:

Внутренние соревновательные факторы (Частота пульса. Усталость и её фон. Утомляемость. Работоспособность. Настрой на поединок. Состояние готовности - самочувствие (предстартовая лихорадка, состояние апатии, состояние боевой готовности).

Внешние соревновательные факторы (Последствия ударов по корпусу и голове. Действия соперника. Присутствие болельщиков, зрителей, журналистов. Судейские действия. Часовые пояса. Питание. Времена года).

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

Методы организации занимающихся при разучивании действий кикбоксеров:

Организация занимающихся без партнера на месте.

Организация занимающихся с партнёром на месте,

Организация занимающихся без партнера в движении,

Организация занимающихся с партнёром в движении.

Усвоение приема по заданию тренера.

Моделирование соревновательных и нестандартных ситуаций (устомление, нокдаун, выкрики и т.п.):

Условный бой по заданию.

Вольный бой.

-Спарринг.

Методические приемы обучения основам техники кикбоксера:

Изучение базовых стоек кикбоксера.

Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки.

Боевая стойка кикбоксера.

Передвижение в базовых стойках.

В передвижении выполнение базовой программной техники.

Перемещения в боевых стойках.

Боевые дистанции.

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов:

Обучение ударам на месте.

Обучение ударам в движении.

Обучение приемам защиты на месте

Обучение приёмам защиты в движении

3. Техничко-тактическая подготовка.

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

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

зависимости от ситуации.

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

3. 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 14 боев в соревнованиях классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство ДЮСШ, 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 14,0 сек - 14,5
- Бег 1500 м /мин 7 мин - 8 мин
- Бег 5000 м без учёта времени
- Толкание ядра /левой 4м 50 - 6 м 0
- Толкание ядра / правой 5м 50 - 7м 50 см
- Подтягивание /раз 7-9 раз
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 18-25 раз
- По итогам выступления в соревновании попасть в сборную команду спортивной школы, выполнить второй юношеский разряд.
- Демонстрация тактико-технического мастерства по заданию тренера.
- Подъёмы туловища к ногам в положении лёжа за одну минуту, руки за головой 50-70 раз.

Таблица зачетных требований по переводу учащихся на следующий год обучения для групп НП-1,2,3 приведена выше.

Количество баллов:

ОФП-126

СФП-86

Учебно- тематический план

учебно-тренировочной группы кикбоксеров четвертого года обучения
(УТГ-4)

Содержание	Общее кол-во часов	В том числе	
		теория	практика
Теоретический материал 1.Физическая культура и спорт в России.	1 час	1 час	
2. История развития кикбоксинга.	1 час	1 час	
3. Краткие сведения о строении и функциях организма. Состояние перетренированности.	1 час	1 час	
4. Гигиенические знания и навыки. Спорт как стиль жизни	1 час	1 час	
5. Врачебный контроль.	1 час	1 час	
6. Психологическая, волевая подготовка кикбоксера. Морально-волевой облик спортсмена.	2 часа	2 часа	
7. Правила соревнований и судейства.	2 часа	2 часа	
8. Оборудование инвентарь.	1 час	1 час	
ИТОГО	10 часов	10 часов	
1. ОФП	20 часов		20 часов
2. СФП	70 часов		70 часов
3. ТТП	70 часов		70 часов
4. Инструкторская и судейская практика.	5 часов		5 часов
5. Сдача контрольных переводных нормативов, соревнования.	41 час		41 час
7. ИТОГО	206 часов		206 часов
ВСЕГО	216 часов	10 часов	206 часов

Содержание программы

учебно-тренировочной группы кикбоксеров четвертого года обучения
(УТГ-4)

Теоретический материал

1. Физическая культура и спорт.

Физическая культура в системе образования. Внеклассная и внешкольная работа, коллективы физической культуры, спортивные секции, детские - юношеские спортивные школы. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте. Воспитательное значение кикбоксинга. Положительные примеры поведения ведущих спортсменов.

2. Краткая история развития кикбоксинга.

Развитие кикбоксинг в России. Кикбоксинг как форма проявления силы, ловкости. Возникновение кикбоксинга и развитие в Море. Возникновение и развитие кикбоксинга в СССР. Место и значение кикбоксинга в Российской системе физического воспитания. Основные направления и разделы в родном городе.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма.

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Состав и значение крови Сердца и сосудов. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Орган выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

4. Гигиенические знания, навыки, закаливания, режим и питание кикбоксера.

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, зубами и ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Особенности питания при занятиях кикбоксингом. Значение витаминов в питании спортсмена, Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целом закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и

мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция.)
Самоконтроль за самочувствием.

5. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена.

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизма, гражданственности, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, выдержки, решительности, настойчивости. Формирование красоты движений, позы, походки. Познавательные способности Творческие способности. Интеллектуальные и эмоциональные способности.

6. Правила соревнований.

Продолжительность боя. Форма участников. Врач соревнований. Количество и продолжительность поединков в зависимости от разряда и возраста участников. Оценка. Определение победителя. Правила определения победителя на соревнованиях. Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Особенности соревновательных правил при различных манерах ведения поединка.

7. Оборудование и инвентарь.

Зал кикбоксинга (размеры, подсобные помещения). Уход за оборудованием и инвентарем. Спортивная одежда кикбоксера и уход за ней. Проверка исправности инвентаря.

Практический материал

1. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Построения, перемещения.

Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.

Упражнения на равновесие и точность движений.

Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.

Упражнения с гимнастической палкой, для развития подвижности плечевого пояса.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Лазание, перелазание, переползание.

Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).

Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения с отягощениями.

Упражнения с сопротивлением.

Упражнения с грузом.

Метания набивного мяча, теннисного мячика.

Упражнения для укрепления положения "моста".

Упражнения на скорость.

Упражнения на общую выносливость.

Легкоатлетические упражнения

Спортивные и подвижные игры.

Плавание.

Лыжи.

Туристические походы.

2. Специальная подготовка.

Методы организации занимающихся при разучивании технических действий кикбоксеров.

Организация занимающихся без партнера в одно-шереножном строю.

Организация занимающихся без партнера в двух шереножном строю.

Усвоение приема по заданию тренера.

Условный бой, имитационные упражнения.

Тренировка на снарядах. Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах. Тренировка силы и точности удара на макиварах.

Методические приемы обучения основным положениям и движениям кикбоксера:

Изучение и совершенствование стоек кикбоксера.

Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.

Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий.

Боевая стойка кикбоксера.

Передвижение с выполнением программной техники.

Боевые дистанции. Изменение дистанций по заданию тренера.

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.

Обучение ударам и простым атакам.

Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).

Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).

Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.

Защитные действия, с изменением дистанций.

Контрудары. Контратаки.

По технической подготовке.

Правильно выполнять все изученные приемы.

Сдать технический экзамен.

Уметь правильно передвигаться. Самостраховка.

По психологической подготовке.

Проверка процесса воспитания волевых качеств.

По тактической подготовке.

Выполнить приемы защиты при передвижении партнера во всех направлениях.

Провести несколько поединков с различными партнерами различного веса, роста.

По теоретической подготовке

* Ответить на вопросы по пройденному материалу.

* По результату участия в соревнованиях

* Провести не менее 20 соревновательных поединков. В каждом командном соревновании выиграть:

Все поединки - отлично,

70-80% - хорошо,

50-60% - удовлетворительно

1. Технико-тактическая подготовка.

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

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

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

2. Инструкторская и судейская практика.

Уметь разбираться в правилах соревнований – фулл – контакт, фулл контакт с лоу кик, лайт контакт, семи контакт. Работа секундантом, судейские записки, жесты рефери в ринге.

3. Сдача контрольных переводных нормативов, соревнования.

Участие в региональных и общероссийских турнирах, участие в чемпионате области – попадание в состав челябинской области, участие в чемпионате России. Выполнение контрольных и переводных нормативов.

Учебно- тематический план
учебно-тренировочной группы кикбоксеров пятого года обучения
(УТГ-5)

Содержание	Общее кол-во	В том числе
------------	-----------------	-------------

	часов		
		теория	практика
Теоретический материал			
1. Физическая культура и спорт в СССР, России.	1 час	1 час	
2. История развития кикбоксинга.	1 час	1 час	
3. Краткие сведения о строении и функциях организма. Обмен веществ.	1 час	1 час	
4. Гигиенические знания и навыки. Кик-боксинг в твоей жизни.	1 час	1 час	
5. Врачебный контроль. Дневник самоконтроля.	1 час	1 час	
6. Психологическая, волевая подготовка кикбоксера. Морально-волевой облик спортсмена.	2 часа	2 часа	
7. Правила соревнований и судейства.	2 часа	2 часа	
8. Оборудование инвентарь.	1 час	1 час	
ИТОГО	10 часов	10 часов	
1. ОФП	10 часов		10 часов
2. СФП	70 часов		70 часов
3. ТТП	70 часов		70 часов
4. Инструкторская и судейская практика.	6 часов		6 часов
5. Сдача контрольных переводных нормативов, соревнования.	50 часов		50 часов
ИТОГО	206 часов		206 часов
ВСЕГО	216 часов	10 часов	206 часов

Количество часов может изменяться на усмотрение образовательного учреждения и на основании Устава.

Содержание программы

учебно-тренировочной группы кикбоксеров пятого обучения

(УТГ-5)

Теоретический материал

1. Физическая культура и спорт.

Физическая культура в системе образования. Внеклассная и внешкольная работа, коллективы физической культуры, спортивные секции, детские юношеские спортивные школы. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте. Особенности специальной физической подготовки.

2. Краткая история развития кикбоксинга.

Развитие кикбоксинга в России. Кикбоксинг как форма проявления силы, ловкости. Возникновение кикбоксинга и развитие в Море. Возникновение и развитие кикбоксинга в СССР. Место и значение кикбоксинга в Российской системе физического воспитания. История развития кикбоксинга и единоборств в родном городе. Ведущие спортсмены школы, города, страны.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма.

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат, строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Состав и значение крови, Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

4. Гигиенические знания, навыки, закаливания, режим и питание кикбоксера.

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, зубами и ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Особенности питания при занятиях кикбоксингом. Значение витаминов в питании спортсмена. Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями, гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция.)

5. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена.

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом:

патриотизма, гражданственности, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, выдержки, решительности, настойчивости. Формирование красоты движений, позы, походки. Познавательные способности. Творческие способности. Развитие интеллектуальных, эмоциональных качеств.

6. Правила соревнований.

Продолжительность боя. Форма участников. Врач соревнований. Количество и продолжительность поединков в зависимости от разряда и возраста участников.

Оценка. Определение победителя. Правила определения победителя на соревнованиях. Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Особенности правил: запрещённые и разрешённые действия.

7. Оборудование и инвентарь

Зал кикбоксинга (размеры, подсобные помещения). Уход за оборудованием и инвентарем. Спортивная одежда кикбоксера и уход за ней. Проверка исправности инвентаря.

Практический материал

1. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Построения, перемещения.

Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.

Упражнения на равновесие и точность движений.

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.

Упражнения для развития равновесия.

Упражнения с гимнастической палкой.

Упражнений на формирование правильной осанки.

Лазание, перелазание, переползание.

Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).

Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения с отягощениями.

Упражнения с сопротивлением.

Упражнения с грузом.

Упражнения для укрепления положения "моста".

Упражнения на скорость.

Упражнения на выносливость.

Легкоатлетические упражнения

Спортивные и подвижные игры.

2. Специальная подготовка.

Методы организации занимающихся при разучивании технических действий кикбоксеров:

Организация занимающихся спортсменов без партнера в одношереножном строю.

Организация занимающихся спортсменов без партнера в двухшереножном строю

Усвоение приема по заданию тренера.

Условный бой формальные упражнения «ката».

Тренировка на снарядах.

Бой по заданию.

Спарринг.

Методические приемы обучения основным положениям и движения кикбоксера

Изучение стоек кикбоксера.

Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.

Боевая стойка кикбоксера.

Передвижение с выполнением программной техники.

Боевые дистанции.

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.

Обучение ударам и простым атакам.

Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-

рука).

Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, рука).

Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.

Защитные действия.

Контрудары.

Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

По технической подготовке

Правильно выполнять все изученные приемы.

Сдать технический экзамен.

Уметь правильно передвигаться. Самостраховка.

По психологической подготовке

Проверка процесса воспитания волевых качеств.

По тактической подготовке

Выполнить приемы защиты и атаки при передвижении партнера во всех направлениях.

Провести несколько поединков с партнерами различного веса, роста, типа нервной деятельности.

По теоретической подготовке

Ответить на вопросы по пройденному материалу.

По результату участия в соревнованиях

Принять участие в пяти основных соревнованиях календарного плана спортивной школы. Провести не менее 20 соревновательных поединков. Участвовать в командных соревнованиях. В каждом командном соревновании выиграть:

- Все поединки - отлично,
- 70-80% - хорошо,
- 50-60% - удовлетворительно

2. Технико-тактическая подготовка.

Совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых

ударов на дальней и средней дистанциях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов ногой, на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов уходами и блоками. Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение. Манеры ведения поединка.

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

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

3. Инструкторская и судейская практика.

Уметь разбираться в правилах соревнований – фулл – контакт, фулл контакт с лоу кик, лайт контакт, семи контакт. Работа секундантом, боковым судьёй, судейские записки, жесты рефери в ринге.

4. Сдача контрольных переводных нормативов, соревнования.

Участие в региональных и общероссийских турнирах, участие в чемпионате области – попадание в состав Челябинской области, участие в чемпионате России. Выполнение контрольных и переводных нормативов.

Планируемые результаты

В процессе обучения воспитанники участвуют в соревнованиях различного уровня. В конце года проходят контрольные тесты.

В конце первого года обучения обучающиеся должны:

показать хорошую технику ударов, знать основные этапы становления кикбоксинга в России.

В течение года провести не менее 5 боев в соревнованиях: классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство города. Первые два соревнования проводить только среди новичков, не имеющих

соревновательного опыта и стажа занятий.

Обязательна защитная экипировка (шлем, раковина, жилет, щитки на голень).

Количество участников в соревновательной группе не должно превышать 4 человека. Каждый участник, участвуя в первых соревнованиях должен получить призовое место, желательно памятный подарок и диплом.

Переводные нормы ОФП и СФП

- Бег 30 м /сек. 5,4 сек - 5,0
- Бег 100 м /сек 14,2 сек - 15,5
- Бег 1000 м /мин 6 мин - 8 мин
- Толкание ядра 3 кг /левой 3 м 0 - 6 м 0
- Толкание ядра 3 кг / правой 3 м 50 - 6м 50 см
- Подтягивание /раз 3 - 5 раз
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 7-12 раз
- Участие в соревнованиях
- Прыжки через скакалку за 30 сек - 70-80 раз
- Подъём туловища к ногам руки за головой за 30 сек - 20-30 раз

Зачетные требования по ОФП. Группа НП-1,2,3

№	Упражнения	Кол-во раз	Оценка в баллах
	Отжимание от пола		

	Метание набивного мяча (3 кг.)		
	Прыжок в длину с места		
	Подтягивание на перекладине		
	Вставание в сед (за 30 сек.)		

Зачетные требования по СФП. Группа НП-1,2,3(10-12 лет)

№	Упражнения	Кол-во раз	Оценка в баллах
	Прыжки на скакалке (30 сек. на двух ногах)		

	Отжимание на трицепс (кол-во раз)		
	Вставание в сед с двумя ударами		
	Техника выполнения движений. Визуальная оценка до 5 баллов	По заданию тренера	

Перевод учащихся на следующий год обучения осуществляется при:

минимальном количестве баллов: ОФП-12 б.

СФП-8 б.

Разрядные требования - без разряда.

В конце второго года обучения обучающиеся должны:

участвовать в соревнованиях регионального и областного уровня, знать основные элементы экипировки, правила соревнований, основы тактики ведения поединков, выполнить переводные нормативы.

Переводные контрольные нормативы по ОФП и СФП 2 год обучения

- 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.

Таблица выполнения переводных спортивных нормативов для групп НП 1,2,3 приведена выше.

Перевод учащихся на следующий год обучения осуществляется при:

количестве баллов: ОФП-126.
 СФП-86.

В конце третьего года обучения обучающиеся должны:

знать основы гигиены, основы контроля и самоконтроля, историю развития кикбоксинга, разбираться в судействе различных видов кикбоксинга, участвовать в соревнованиях регионального и областного уровня, войти в сборную города по кикбоксингу, пройти переводные нормативы.

Переводные нормы ОФП и СФП 3 год обучения:

- Бег 30 м / сек. 5,2 сек - 5,0
- Бег 100 м / сек 14,0 сек - 14,5
- Бег 1500 м /мин 7 мин - 8 мин
- Бег 5000 м без учёта времени
- Толкание ядра /левой 4м 50 - 6 м 0
- Толкание ядра / правой 5м 50 - 7м 50 см
- Подтягивание /раз 7-9 раз
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 18-25 раз
- По итогам выступления в соревновании попасть в сборную команду

спортивной школы, выполнить второй юношеский разряд.

- Демонстрация тактико-технического мастерства по заданию тренера.
- Подъёмы туловища к ногам в положении лёжа за одну минуту, руки за головой 50-70 раз.

Таблица зачетных требований по переводу учащихся на следующий год

обучения для групп НП-1,2,3 приведена выше.

Количество баллов: ОФП-126.

СФП-86.

В конце четвертого года обучения обучающиеся должны:

знать и уметь тактически грамотно строить поединок с разными соперниками, войти в сборную Челябинской области по кикбоксингу участвовать в соревнованиях областного и общероссийского уровня. Выполнить зачетные требования.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

по общей физической подготовке для групп УТ-1

№	Упражнения	Кол-во раз	Оценка в баллах
	Отжимание от пола		
	Метание набивного мяча (3 кг)		
	Прыжок в длину с места		

	Подтягивание на перекладине		
	Вставание в сед (за 30 сек)		
	Бег на 30 м		

Зачетные требования по СФП. (УТ-1)

	Упражнения	Кол-во баллов	Оценка в баллах
	Прыжки на скакалке (30 сек. на двух ногах)		
	Отжимание на трицепс (раз)		

	Вставание в сед с двумя ударами (30 сек)		
	Техника выполнения связок Визуальная оценка до 5 баллов	Четырех ударные Комбинации	По заданию тренера

Перевод учащихся на следующий год обучения осуществляется при:
следующем количестве баллов: ОФП-12 б

СФП-9 б

Разрядные требования: выполнить 3 юн. разряд

В конце пятого года обучения обучающиеся должны:

разбираться во всех разделах кикбоксинга, участвовать в соревнованиях областного и общероссийского уровня, грамотно строить процесс тренировки чередовать режимы труда и отдыха.

Зачетные требования по ОФП (УТ-2)

	Упражнения	Кол-во раз	Оценка в баллах
	Отжимание от пола		

	Метание набивного мяча (3 кг)		
	Прыжок в длину с места		
	Подтягивание на перекладине		
	Вставание в сед (за 30 сек)		
	Бег на 60 м		

Зачетные требования по СФП (УТ-2)

№	Упражнения	Кол-во баллов	Оценка в баллах
---	------------	------------------	--------------------

	Прыжки на скакалке (30 сек. на двух ногах)		
	Отжимание на трицепс (раз)		
	Вставание в сед с двумя Ударами (30 сек)		
	Техника выполнения связок Визуальная оценка до 5 баллов	Четыре ударные комбинации	По заданию тренера

Перевод учащихся на следующий год обучения осуществляется:

при количестве баллов: ОФП-12 б

СФП-8 б

Выполнить 2 юношеский разряд.

Методическое обеспечение программы

Основной **формой организации и проведения занятий** является спортивная

тренировка, которая организуется с использованием упражнений общеразвивающего и социально-подготовительного характера и обеспечивает планомерный рост тренированности.

Формы обучения – индивидуальные, групповые и фронтальные.

В обучении и тренировке применяют три группы **методов**: **словесные**- рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение; **наглядные**- это прежде всего показ (педагогом, видео и т. д.), **практические** – которые можно поделить на две группы:

1) Методы, направленные на освоение спортивной техники.

2) Методы, направленные на развитие двигательных способностей.

Эти методы применяются комплексно и взаимно дополняют друг – друга.

С целью обучения технике кикбоксинга применяются следующие **методические приемы**:

1. Групповое освоение приема (без партнера) под общую команду в одношереножном строю;

2. Групповое освоение приема (с партнером) под общую команду в двухшереножном строю;

3. Самостоятельное освоение приема в парах, свободно передвигающихся по залу;

4. Условный бой (действия партнеров ограничивается заданием педагога);

5. Освоение спортсменом приема в ходе работы с преподавателем на лапах или в парах;

6. Условный бой с широкими технико – тактическими задачами;

7. Вольный бой.

Применяются **игровой и соревновательный метод**.

Воспитательная работа

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных

воздействий, направленных на формирование личности спортсмена – итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний педагога, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание педагог.

Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

В процессе занятий с юными спортсменами все большее значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Ведущее место в формировании нравственного сознания спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности педагога и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

Воспитание волевых качеств – одно из важнейших задач в деятельности педагога. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Дидактическое обеспечение программы:

Наглядные пособия:

циклограммы ударов руками,
циклограммы ударов ногами,
циклограммы защит уклоном,
циклограммы защит отклоном,
циклограммы защит шагом назад,
циклограммы защит в сторону,
циклограммы защит нырком,
циклограммы защит подставкой и т. д.,
схема строения тела человека

Для оптимальной работы коллектива кикбоксинга необходимо следующее оборудование и инвентарь:

Ринг 4х 4

Мешки боксерские 2 шт. по 50 кг,

Лапы 2 пары;

Перчатки боксёрские 20 пар;

Макивары ручные 2 шт;

Гири, гантели, штанга;

Мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные, теннисные, набивные;

Секундомер.

Проигрыватель DVD – дисков – для просмотра соревнований, изучения манер, тактики и техники ведения боя представителями других команд.

Терминология, или ключевые слова?

Учитывая особенности зарождения и становления кикбоксинга, необходимо указать на иностранные термины, применяемые большинством специалистов. Наиболее устоявшимися из них, имеющими интернациональное значение, являются обозначения ударов и подсечек. Они следующие:

джеб — прямой удар ближней к противнику рукой;

панч — прямой удар дальней от противника рукой;

хук — боковой удар рукой;

апперкот — удар рукой снизу;

фронт кик — прямой удар ногой;

сайд кик — боковой удар ногой;

раундхауз кик — полукруговой удар ногой;

хук-кик — обратный полукруговой удар ногой;

бэк-кик — задний прямой удар ногой;

экс-кик — рубящий удар ногой;

футсвипс — подсечка;

джампинг-кик — удар ногой в прыжке;

лоу-кик — низкий полукруговой удар ногой (наносится по внешней или внутренней поверхностям бедер противника).

(Слово «кик» означает, что удар наносится ногой.) Следует добавить также,

что в теории и практике кикбоксинга в силу ряда причин не прижились (не приобрели интернационального характера) названия других элементов техники. Точно так же достаточно сложно назвать термины, относящиеся к другим сторонам теории и методики кикбоксинга и имеющие интернациональное значение. Их появление — дело будущего. Тем не менее, специалисты очень хорошо понимают друг друга уже сейчас.

Кикбоксеры разной манеры ведения боя:

Кикбоксеры - "игровики" разнообразны, пластичны, хорошо передвигаются по рингу, обладают специфической ловкостью, которая заключается в мгновенной оценке скорости и направления атакующих действий противника, в мгновенном переключении от ложных действий к защитным, и наоборот.

"Нокаутеры" осторожны, медлительны, с жестким акцентирующим ударом. Они не могут быстро и легко переключаться от одних действий и движений к другим.

"Темповики" склонны к серийным, несколько прямолинейным атакам, наносят множество неточных ударов. У данных кикбоксеров разного уровня в действиях с переключением достоверных различий не обнаружено.

Из анализа нотационной записи видно, что ни у "нокаутеров", ни у "темповиков" нет пластичности в переходах одних действий и движений к другим, как у кикбоксеров, которых мы относим к "игровикам" или "универсалам".

Бои лучших представителей мирового любительского и профессионального кикбоксинга - это прежде всего образцы эффективного применения технико-тактических действий в соответствии с особенностями конкретного противника, с изменяющимися ситуациями поединка. Пожалуй, наиболее характерной чертой лучших кикбоксеров можно назвать способность к мгновенным (экстренным) переключениям при смене тактических ситуаций. Особенно это характерно для кикбоксеров, которых мы относим к числу "универсалов".

Кадровое обеспечение программы

Занятия проводит педагог с высшим педагогическим образованием, имеющий судейскую, тренерскую и спортивную практику по данному виду спорта.

Отслеживание результатов

1 год обучения							
ФИ учащегося	ОФП (баллы)	СФП (баллы)	ТТП (баллы)	Техника ударов		Техника защиты	
				удары на месте	удары в движении	защита на месте	защита в движении

2 год обучения						
ФИ учащегося	ОФП (баллы)	СФП (баллы)	ТТП (баллы)	Основы тактики ведения поединков	Участие в соревнованиях	
					кол-во боев	результат

		3 год обучения				
ФИ учащегося	ОФП (баллы)	СФП (баллы)	ТТП (баллы)	Правила соревнова ний	Участие в соревнованиях	
					кол-во боев	результат

		4 год обучения				
ФИ учащегося	ОФП (баллы)	СФП (баллы)	ТТП (баллы)	Правила проведения поединков в разделах Лайт-контакт, фулл- контакт	Участие в соревнованиях	
					кол-во боев	результат

		5 год обучения				
ФИ учащегося	ОФП (баллы)	СФП (баллы)	ТТП (баллы)	Правила проведения поединков в разделах Лайт-контакт, фулл- контакт, фулл с лоу- кик	Участие в соревнованиях	
					кол-во боев	результат

Список рекомендуемой литературы для педагога:

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 соревновательного упражнения. - ТиП, 1979, № 2.
3. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и инициации - ТП ФК, 1996, № 3, с.2-8
4. Белов В.И. Валеология: Здоровье, молодость, красота, долголетие.- М.: Недра, Лтд, 1.999, с.664
5. Бережная Е.К. О роли зрительной обратной связи в точностных движениях. - АН «Управление движениями». - Л.: Наука, 1970, с.71.
6. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. - М.: ФиС 1991, с.287, с ил.
7. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.:с.349, с ил.
8. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС. 1985, с.192, с ил.
14. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС
15. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. -ФиС, 1985.
16. Виленский МЛ. Социально-педагогические детерминанты формирования здорового образа жизни. - ТПФК, 1994, № 9, с.9
17. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.; ФиС, 1977.
18. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: ФиС, 1983.
19. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. - М.: ФиС, 1978
20. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.- М.: ФиС, 1980.
21. Годик М. Д, Спортивная метрология: Учебник для институтов физической культуры. ФиС, 1988, с.191.
22. 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.

23. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой. ФиС, 1984.
24. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: ФиС, 1981.
25. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск: начальная школа, 1986, с.256.
26. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера - М.: ФиС, 1981.
27. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. - М: ФиС, 1972, с.231.
34. 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.
35. Железняк Ю.Д., Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. - М.: УМО, 1996, с.27.
36. Зациорский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2-ое. - М.: ФиС, 1976, с.201-208.
37. Зимкин Н.В. Физиология человека. - М; ФиС, 1975. с.495.
38. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. - Учебное пособие для студентов пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1987, с.223.
39. Ильин Е.П. Теория и методика физического воспитания. Под ред. Ашмарина Б.А. -М: Просвещение, 1979, с.90-92.
40. Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Будков И.А. Исследование физической работоспособности спортсменов. - М.: ФиС, 1974.
41. Качашкин. В.М. Методика физического воспитания. - М, 1980.
42. Линдемаы Х. Аутогенная тренировка. 1980. Пер. с нем. - М.: ФиС.
43. Лихачев Б.Т. Педагогика. - М.: Прометей, 1996.
44. Любомирский Л.Е. Возрастные особенности движений у детей и подростков. - М.:1979,с.96.
45. Лях В.И. Совершенствуя координационные способности - Физическая культура в школе. 1996, № 4, с. 18-20.

46. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. - М.; ООО «Фирма «издательство АССТ», 1998,с.272.
47. Матвеев А.П. Главные физические качества. Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических институтов. - М.: Просвещение, 1991.
48. Матвеев Л.П, Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. - М.:ФиС, 1977.
49. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. М.: ГЦОЛИФК,1972.
50. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.- М.: ФиС, 1991, с.543.
51. Миронова З.С. Меркулова Р.И., Богуцкая Е.В., Бадюга И.А. Перенапряжение опорно-двигательного аппарата у спортсменов - М.: ФиС, 1982.
52. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. - Ульяновск: 2000, с Л 44.
53. 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.
54. Озолин Н.Г Современная система спортивной тренировки - М.: ФиС, 1970.
62. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общей редакцией Затниковой МЛ. - М.: ФиС, 1982.
63. Программа по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей. - М.; Просвещение, 1993, с.64.
64. Сермеев Б.В. Активное движение в суставах и методы их развития у школьников. 1966.
65. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Л. Кода. - М.: ФиС, 1986, с.240.
66. Травин Ю.Г., Дьяков В.В. Возрастные особенности развития двигательных качеств у школьников и юных спортсменов. - М.: ФиС, 1986, с.255.
67. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. - М: ФиС, 1975, с.200.
68. Физическая культура. Учебник для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений, под ред. Л.Е.Любомирского, Г.Б.Мейксона, В.И.Ляха. - М.: Просвещение, 1997.

69. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: ФиС. 1974, с.32.
70. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для инситутов физической культуры. - М.: Физическая культура и спорт, 1987, с. 127.
71. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1986, с.255.
72. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. ФиС, 1991, с.223.
73. Хрущев СВ., Круглый ММ. Тренеру о юном спортсмене. - М: ФиС, 1987, с.157.
74. Эффективные средства и методы подготовки юных спортсменов. Сб. науч. тр. Под ред. В.С. Топчияна. -М.: 1988, 0.

Список рекомендуемой литературы для детей:

1. Л.Е.Любомирского, Г.Б.Мейксона, В.И.Ляха Физическая культура. Учебник для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений, под ред. - М.: Просвещение, 1997.
2. Брагин М. Брагина И. Как побеждать любого противника. Сенсационное открытие в мире боевых искусств- М.; РИПОЛ классик, 2007.-416 с
3. Долин А. А., Попов Г. В. Кэмпо- традиции воинских искусств.-3 е изд. М.: Наука. Главная редакция восточной литературы. 1992- 429 с.
4. Куликов А. Кикбоксинг.- М.: Агенство «ФАИР», 1997.- 320стр
5. Клещев В. Н. Кикбоксинг: Учебник для вузов : Академический проект.2006. 288с.

