

**Профессиональное образовательное учреждение
«Колледж предпринимательства
и отраслевых технологий»
(ПОУ «КПОТ»)**

Утверждаю:

Директор

_____ Л.А. Королева

«29» августа 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«КИКБОКСИНГ»**

Возраст обучающихся: с 16 лет

Срок реализации: 3 года

г. Челябинск, 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ директора

№ 330 от «29» августа

2025 г.

Протокол Педагогического
совета

ПОУ «Колледж

предпринимательства и
отраслевых технологий»

№ 1 от «29» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО:

Протокол Студенческого
совета

ПОУ «Колледж

предпринимательства и
отраслевых технологий»

№ 1 от «27» августа 2025 г.

Протокол Совета родителей:

ПОУ «Колледж

предпринимательства и
отраслевых технологий»

№ 1 от «27» августа 2025 г.

Программа по дополнительному образованию детей и взрослых разработана в соответствии Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", зарегистрированного в Минюсте РФ 26 сентября 2022 г., регистрационный N 70226.

СОДЕРЖАНИЕ

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	4
1.1 Цель реализации	4
1.2 Планируемые результаты	4
2 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	5
2.1 Учебный план	5
2.2 Календарный учебный график	7
2.3 Рабочая программа	19
3 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	22
3.1 Материально-технические условия реализации программы	22
3.2 Учебно-методическое обеспечение программы.....	23
3.3 Кадровые условия реализации программы.....	25
4 ФОРМА АТТЕСТАЦИИ	25
5 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	26

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1 Цель реализации

Цель программы - развитие личностного потенциала ребенка, совершенствование его физической культуры посредством занятий кикбоксингом.

1.2 Планируемые результаты

Направленность программы	Перечень формируемых необходимых умений и знаний
Физкультурно-спортивная: удовлетворение их физическом совершенствовании, формировании культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья.	Должны знать: правила техники безопасности на занятии; - значение утренней зарядки, тренировки; - режим, значение режима спортсменов в период тренировок; - историю развития кикбоксинга в России, в Челябинской области; - пагубное влияние на организм человека алкоголя, курения, наркотиков; Должны уметь: - выполнять самостоятельно комплекс утренней физической зарядки; - выполнять нормативы по общей физической подготовке; уважать противника, соблюдать этику боя; - вести бой с атакующим и обороняющимся противником; Должны знать: - виды тактики (обороны, нападения); - различные методы развития физической подготовки, психологического совершенствования;

	<ul style="list-style-type: none"> - о строении и гигиене человека; - историю развития кикбоксинга в мире; <p>Должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ставить цели и задачи в соответствии со своими тактико-техническими возможностями; - самостоятельно планировать свой режим дня, тренировки; - выполнять нормативы начинающего спортсмена - разрядника; - участвовать в соревнованиях;
--	--

2

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1

Учебный план

Трудоемкость обучения: 3 года обучения.

Форма обучения: очная.

1

– год обучения

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие. -комплектование группы; - инструктаж по технике безопасности; - введение в программу «Кикбоксинг»	2	-	2
2.	Теоретическая подготовка	8	-	8
3.	Общая физическая подготовка	10	110	120
4.	Специальная физическая подготовка	6	34	40
5.	Технико – тактическая подготовка	4	36	40
6.	Контрольные и переводные испытания	-	6	6
7.	Восстановительные мероприятия и отдых в летнем спортивном лагере	Вне сетки часов		
Общее количество часов		30	186	216

2

– год обучения

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие. - Инструктаж по технике безопасности;	2	-	2
2.	Теоретическая подготовка	6	-	6
3.	Общая физическая подготовка	8	150	158
4.	Специальная физическая подготовка	6	50	56
5.	Технико – тактическая подготовка кикбоксинга	6	50	56
6.	Соревновательная подготовка	2	2	4
7.	Контрольные и переводные испытания	-	6	6
8.	Восстановительные мероприятия и отдых в летнем спортивном лагере	Вне сетки часов		
Общее количество часов		30	258	288

3

– год обучения

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие. - Инструктаж по технике безопасности;	2	-	2
2.	Теоретическая подготовка	8	-	8
3.	Общая физическая подготовка	8	150	150
4.	Специальная физическая подготовка	6	54	60
5.	Технико – тактическая подготовка кикбоксинга	6	50	56
6.	Соревновательная подготовка	2	4	6
7.	Контрольные и переводные испытания	-	6	6
8.	Восстановительные мероприятия и отдых в летнем спортивном лагере	Вне сетки часов		
Общее количество часов		30	258	288

2.2 Календарный учебный график

№ п/п	Содержание темы	Кол-во часов	Дата проведения	Преподаватель
1	Комплектование групп.	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
2.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
3.	Советские спортсмены в Великой Отечественной войне.	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
4.	Специфические характеристики дыхания кикбоксеров. Правила закаливания.	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
5.	Методы восстановления работоспособности. Профилактика травматизма.	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
6.	ОФП. Ходьба. Оказание первой помощи. Средства само регуляции.	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
7.	ОФП. Бег в переменном темпе. Обучение боксерской стойке.	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
8.	ОФП. Ходьба в приседе. Передвижение по рингу.	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
9.	ОФП. Ходьба в приседе с прыжками вверх. Обучение прямому удару левой в голову, защите от него.	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
10.	ОФП. Упражнения с гимнастическими палками. Совершенствование прямого удара левой в голову.	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
11.	СФП. Передвижение по кругу приставным шагом, зигзагами. Ответный встречный прямой удар левой в голову.	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
12.	СФП. Передвижение по кругу в разных направлениях со сменой положений. Совершенствование ответного контрудара левой в голову.	2	Сентябрь	Лазарева О.В.

13.	СФП. Челночные движения, шаги вперёд и назад из боевой позиции. Прямой удар левой в туловище, защита от него.	2	Октябрь	Лазарева О.В.
14.	ОФП. Упражнения со скакалками. Прямой удар левой в туловище, защита уклоном вправо.	2	Октябрь	Лазарева О.В.
15.	ОФП. Упражнения на расслабление мышц верхних и нижних конечностей. Совершенствование прямого удара левой в туловище, защита уклоном вправо.	2	Октябрь	Лазарева О.В.
16.	СФП. Дыхательные упражнения. Прямой удар правой в голову, защита от него.	2	Октябрь	Лазарева О.В.
17.	ОФП. Упражнения без предметов. двойные прямые удары в голову, защита от них	2	Октябрь	Лазарева О.В.
18.	ОФП. Упражнения с теннисным мячом. Атаки двойными ударами левой-правой в голову.	2	Октябрь	Лазарева О.В.
19.	ОФП. Упражнения с отягощением. Ответный встречный контрудар левой в голову, защита от него.	2	Октябрь	Лазарева О.В.
20.	ОФП. Бег на 60м. Теория овладения основами техники и тактики бокса.	2	Октябрь	Лазарева О.В.
21.	ОФП. Кросс 500м. Атаки двойными прямыми ударами левой в голову-правой в туловище, левой в туловище – правой в голову.	2	Октябрь	Лазарева О.В.
22.	СФП. Упражнения для ног. Ответный и встречный контрудар прямым левой в голову, защита от него.	2	Октябрь	Лазарева О.В.
23.	СФП. Упражнения для туловища. Атаки двойными прямыми ударами левой-правой в голову, защита от них.	2	Октябрь	Лазарева О.В.
24.	ОФП. Строевые упражнения. Атаки двойными прямыми ударами левой в голову - правой в туловище, левой в туловище - правой в голову.	2	Октябрь	Лазарева О.В.
25.	СФП. Упражнения на боксёрском мешке. Прямой удар правой в	2	Ноябрь	Лазарева О.В.

	голову, защита от него подставкой левого плеча.			
26.	ОФП. Отжимания в упоре. Совершенствование прямого удара правой в голову, защиты от него подставкой левого плеча.	2	Ноябрь	Лазарева О.В.
27.	ОФП. Баскетбол. Двойные прямые удары в голову, защита от них.	2	Ноябрь	Лазарева О.В.
28.	ОФП. Подтягивание. Совершенствование двойных прямых ударов в голову, защиты от них.	2	Ноябрь	Лазарева О.В.
29.	СФП. Упражнения на развитие ловкости и быстроты.	2	Ноябрь	Лазарева О.В.
30.	СФП. Передвижение по кругу в разных направлениях со сменой положений. Атаки двойным прямым ударом левой в голову – правой в туловище, левой в туловище – правой в голову, защита от них.	2	Ноябрь	Лазарева О.В.
31.	СФП. Упражнения на боксёрской груше. Совершенствование атак двойными прямыми ударами левой – правой в голову.	2	Ноябрь	Лазарева О.В.
32.	СФП. Челночные движения, шаги вперёд и назад из боевой позиции. Совершенствование атак двойными прямыми ударами левой в голову – правой в туловище, левой в туловище – правой в голову, защиты от них.	2	Ноябрь	Лазарева О.В.
33.	ОФП. Упражнения со скакалками. Совершенствование атак двойными прямыми левой – правой в голову, защиты от них.	2	Ноябрь	Лазарева О.В.
34.	ОФП. Упражнения на расслабление мышц верхних и нижних конечностей. Совершенствование контратак двойными прямыми ударами левой – правой в голову, левой в голову – правой в туловище.	2	Ноябрь	Лазарева О.В.
35.	СФП. Дыхательные упражнения. Упражнения на развитие быстроты и ловкости.	2	Ноябрь	Лазарева О.В.

36.	ОФП. Упражнения без предметов. Атаки сериями прямых ударов левой – правой в туловище, защита от них.	2	Декабрь	Лазарева О.В.
37.	ОФП. Упражнения с теннисным мячом. Совершенствование атак двойными прямыми ударами левой – правой в голову.	2	Декабрь	Лазарева О.В.
38.	ОФП. Прыжки в длину с места. Искусственное обыгрывание партнёра в вольном бою при помощи прямых ударов и защиты от них.	2	Декабрь	Лазарева О.В.
39.	ОФП. Прыжки в длину с разбега. Искусственное обыгрывание партнёра в вольном бою при помощи прямых ударов и защиты от них.	2	Декабрь	Лазарева О.В.
40.	ОФП. Прыжки в высоту. Совершенствование атак двойными прямыми ударами левой в голову – правой в туловище, левой в туловище – правой в голову.	2	Декабрь	Лазарева О.В.
41.	ОФП. Работа на тренажёрах. Занятие в бассейне.	2	Декабрь	Лазарева О.В.
42.	ОФП. Бег на короткие дистанции. Совершенствование атак сериями прямых ударов левой – правой в туловище.	2	Декабрь	Лазарева О.В.
43.	ОФП. Бег на средние дистанции. Совершенствование контратак двойными прямыми ударами левой – правой в голову, левой в голову – правой в туловище.	2	Декабрь	Лазарева О.В.
44.	Спарринги	2	Декабрь	Лазарева О.В.
45.	Устранение ошибок допущенных в спаррингах.	2	Декабрь	Лазарева О.В.
46.	ОФП. Бег интервальный. Совершенствование атак сериями прямых ударов левой – левой – правой в голову, защита от них.	2	Декабрь	Лазарева О.В.
47.	ОФП. Бег в переменном темпе. Двух - и трёхударные атаки и контратаки прямыми ударами.	2	Декабрь	Лазарева О.В.
48.	СФП. Упражнения на лапах. Приёмы в парах.	2	Январь	Лазарева О.В.

49.	ОФП. Волейбол. Совершенствование двух - и трёхударные атак и контратак прямыми ударами.	2	Январь	Лазарева О.В.
50.	ОФП. Отжимания в упоре. СФП. Дыхательные упражнения. Упражнения на развитие быстроты и ловкости.	2	Январь	Лазарева О.В.
51.	ОФП. Упражнения с отягощением. Совершенствование атак сериями прямых ударов левой – левой в голову – правой в туловище, защиты от них.	2	Январь	Лазарева О.В.
52.	СФП. Передвижение в боевой стойке в разных направлениях. Маневрирование как тактическое действие.	2	Январь	Лазарева О.В.
53.	СФП. Передвижение перед партнёром на дальней дистанции. Совершенствование маневрирования.	2	Январь	Лазарева О.В.
54.	СФП. Атака и контратака одиночными, двойными ударами и защитные приёмы на дальней дистанции.	2	Январь	Лазарева О.В.
55.	ОФП. Челночный бег.	2	Январь	Лазарева О.В.
56.	ОФП. Упражнения без предметов. Совершенствование одно – и двухударных контратак.	2	Январь	Лазарева О.В.
57.	ОФП. Отжимания в упоре. Совершенствование одно – и двухударных контратак.	2	Январь	Лазарева О.В.
58.	СФП. Передвижение в боевой стойке. Ложные действия (финты).	2	Январь	Лазарева О.В.
59.	СФП. Передвижение перед партнёром в собранной боевой стойке. Совершенствование ложных действий.	2	Январь	Лазарева О.В.
60.	ОФП. Упражнения без предметов. Искусственное обыгрывание партнёра в вольном бою при помощи прямых ударов и защиты от них.	2	Февраль	Лазарева О.В.

61.	ОФП. Упражнения с отягощением. Защита от ударов во время обыгрывания партнёра.	2	Февраль	Лазарева О.В.
62.	Спарринги	2	Февраль	Лазарева О.В.
63.	Устранение ошибок допущенных в спаррингах.	2	Февраль	Лазарева О.В.
64.	ОФП. Бег интервальный. Защита от ударов во время обыгрывания партнёра.	2	Февраль	Лазарева О.В.
65.	ОФП. Прыжки в длину. Совершенствование комбинированных ударов и защиты от них.	2	Февраль	Лазарева О.В.
66.	СФП. Упражнения на пневматической груше. Совершенствование маневрирования.	2	Февраль	Лазарева О.В.
67.	ОФП. Упражнения со скакалками. Обучение навыкам ведения боя с партнёром, находящимся в правосторонней стойке.	2	Февраль	Лазарева О.В.
68.	ОФП. Мини – футбол.	2	Февраль	Лазарева О.В.
69.	ОФП. Работа на тренажёрах. Занятие в бассейне.	2	Февраль	Лазарева О.В.
70.	СФП. Упражнения на пневматической груше. Обучение навыкам ведения боя с партнёром, находящимся в правосторонней стойке.	2	Февраль	Лазарева О.В.
71.	Спарринги	2	Февраль	Лазарева О.В.
72.	Устранение ошибок допущенных в спаррингах.	2	Март	Лазарева О.В.
73.	ОФП. Упражнения с отягощением. Искусственное обыгрывание партнёра в вольном бою при помощи комбинированных ударов.	2	Март	Лазарева О.В.
74.	ОФП. Баскетбол. Совершенствование тактики и скорости ведения боя.	2	Март	Лазарева О.В.
75.	ОФП. Подтягивание. Роль техники в боксе.	2	Март	Лазарева О.В.
76.	ОФП. Упражнения без предметов.	2	Март	Лазарева О.В.
77.	ОФП. Упражнения со скакалкой.	2	Март	Лазарева О.В.
78.	ОФП. Отжимания в упоре.	2	Март	Лазарева О.В.
79.	ОФП. Волейбол.	2	Март	Лазарева О.В.

80.	ОФП. Прыжки в длину.	2	Март	Лазарева О.В.
81.	ОФП. Бег на 60м.	2	Март	Лазарева О.В.
82.	ОФП. Упражнения без предметов.	2	Март	Лазарева О.В.
83.	СФП. Упражнения на боксёрской груше.	2	Март	Лазарева О.В.
84.	ОФП. Бег интервальный.	2	Апрель	Лазарева О.В.
85.	ОФП. Челночный бег.	2	Апрель	Лазарева О.В.
86.	ОФП. Упражнения с теннисным мячом.	2	Апрель	Лазарева О.В.
87.	СФП. Упражнения на пневматической груше.	2	Апрель	Лазарева О.В.
88.	ОФП. Упражнения без предметов.	2	Апрель	Лазарева О.В.
89.	ОФП. Упражнения со скакалкой.	2	Апрель	Лазарева О.В.
90.	ОФП. Подтягивание	2	Апрель	Лазарева О.В.
91.	ОФП. Упражнения с гимнастическими палками.	2	Апрель	Лазарева О.В.
92.	ОФП. Упражнения со скакалкой	2	Апрель	Лазарева О.В.
93.	Спарринги	2	Апрель	Лазарева О.В.
94.	Устранение ошибок допущенных в спаррингах.	2	Апрель	Лазарева О.В.
95.	СФП. Дыхательные упражнения	2	Апрель	Лазарева О.В.
96.	ОФП. Работа на тренажёрах. Занятие в бассейне.	2	Май	Лазарева О.В.
97.	СФП. Упражнения на пневматической груше. Обучение навыкам ведения боя с партнёром, находящимся в правосторонней стойке.	2	Май	Лазарева О.В.
98.	ОФП. Работа на тренажёрах. Занятие в бассейне.	2	Май	Лазарева О.В.
99.	СФП. Упражнения на лапах.	2	Май	Лазарева О.В.
100.	СФП. Упражнения в ударах по мешку.	2	Май	Лазарева О.В.
101.	ОФП. Упражнения с отягощением. Искусственное обыгрывание партнёра в вольном бою при помощи комбинированных ударов.	2	Май	Лазарева О.В.
102.	ОФП. Бег на длинные дистанции.	2	Май	Лазарева О.В.
103.	СФП. Упражнения на боксёрской груше.	2	Май	Лазарева О.В.
104.	ОФП. Бег интервальный.	2	Май	Лазарева О.В.
105.	ОФП. Челночный бег.	2	Май	Лазарева О.В.
106.	Зачёты, контрольные нормативы	2	Май	Лазарева О.В.
107.	Зачёты, контрольные нормативы	2	Май	Лазарева О.В.

108.	Зачёты, контрольные нормативы	2	Май	Лазарева О.В.
------	-------------------------------	---	-----	---------------

**Календарный учебный график
2-го и 3-го года обучения**

№ п/п	Содержание темы	Кол-во часов	Дата проведения	Преподаватель
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Исторические аспекты развития бокса в России.	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
2.	Основные сведения о ЕВСК. Строение и функции организма человека. Закаливание организма.	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
3.	Утомление и переутомление. Средства переключения деятельности. Травматизм.	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
4.	Оказание первой помощи при травмах. Общая характеристика тренировки.	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
5.	Средства, организация и методы спортивной тренировки. Воспитание воли, выдержки, самообладания.	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
6.	Общая и специальная психологическая подготовка. Периодизация подготовки боксёров.	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
7.	ОФП. контрольные испытания. Бег на 60 м.	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
8.	ОФП. Кросс 500 м. Обучение навыкам боя с партнёром, находящимся в правосторонней стойке.	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
9.	ОФП. Общеразвивающие упражнения без предметов Маневрирование как тактическое действие.	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
10.	ОФП. Общеразвивающие упражнения без предметов. Совершенствование маневрирования.	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
11.	СФП. Упражнения для туловища. Прямые удары и защита от них.	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
12.	СФП. Упражнения для туловища. Ведение боя с партнёром, находящимся в правосторонней стойке.	2	Сентябрь	Лазарева О.В.
13.	Спарринги	2	Октябрь	Лазарева О.В.

14.	Устранение ошибок допущенных в спаррингах.	2	Октябрь	Лазарева О.В.
15.	СФП. Упражнения для ног. Ложные действия (финты).	2	Октябрь	Лазарева О.В.
16.	СФП. Упражнения для ног. Обучение ложным действиям.	2	Октябрь	Лазарева О.В.
17.	ОФП. Общеразвивающие упражнения с предметами. Совершенствование маневрирования.	2	Октябрь	Лазарева О.В.
18.	ОФП. Общеразвивающие упражнения с предметами. Одноударные контратаки и защита от них	2	Октябрь	Лазарева О.В.
19.	ОФП. Упражнения с теннисным мячом. Совершенствование одноударных контратак.	2	Октябрь	Лазарева О.В.
20.	ОФП. Упражнения с теннисным мячом. Обыгрывание партнёра с помощью прямых ударов.	2	Октябрь	Лазарева О.В.
21.	ОФП. Прыжки в длину. Двухударные атаки и защита от них.	2	Октябрь	Лазарева О.В.
22.	ОФП. Подтягивание. Совершенствование двухударных атак.	2	Октябрь	Лазарева О.В.
23.	СФП. Упражнения на развитие ловкости и быстроты.	2	Октябрь	Лазарева О.В.
24.	СФП. Упражнения с отягощениями. Совершенствование двухударных атак.	2	Октябрь	Лазарева О.В.
25.	СФП. Упражнения с отягощениями. Совершенствование одно- и двухударных атак.	2	Ноябрь	Лазарева О.В.
27.	Тактическое мышление. Виды тактики в боксе.	2	Ноябрь	Лазарева О.В.
28.	СФП. Упражнения для туловища. Совершенствование маневрирования	2	Ноябрь	Лазарева О.В.
29.	Спарринги	2	Ноябрь	Лазарева О.В.
30.	Устранение ошибок допущенных в спаррингах.	2	Ноябрь	Лазарева О.В.
31.	Спортивная форма. Фазы развития.	2	Ноябрь	Лазарева О.В.
32.	ОФП. Строевые упражнения Совершенствование ложных действий.	2	Ноябрь	Лазарева О.В.
33.	ОФП. Строевые упражнения. Совершенствование ложных действий.	2	Ноябрь	Лазарева О.В.
34.	ОФП. Отжимания в упоре. Обыгрывание партнёра с помощью прямых ударов.	2	Ноябрь	Лазарева О.В.

35.	ОФП. Метание теннисного мяча. Выход из угла и от канатов ринга.	2	Ноябрь	Лазарева О.В.
36.	СФП. Упражнения для туловища. Обучение выходу из угла и от канатов ринга.	2	Ноябрь	Лазарева О.В.
37.	СФП. Упражнения для туловища. Трёхударные атаки и защита от них.	2	Декабрь	Лазарева О.В.
38.	СФП. Упражнения с отягощениями. Обучение трёхударным атакам.	2	Декабрь	Лазарева О.В.
39.	Совершенствование двух- и трёхударных атак.	2	Декабрь	Лазарева О.В.
40.	Спарринги	2	Декабрь	Лазарева О.В.
41.	Устранение ошибок допущенных в спаррингах.	2	Декабрь	Лазарева О.В.
42.	Контратаки.	2	Декабрь	Лазарева О.В.
43.	Совершенствование контратак.	2	Декабрь	Лазарева О.В.
44.	Совершенствование двух- и трёхударных атак и контратак прямыми ударами, защита от них	2	Декабрь	Лазарева О.В.
45.	СФП. Упражнения на развитие ловкости и быстроты.	2	Декабрь	Лазарева О.В.
46.	Двойные прямые удары левой-правой в голову.	2	Декабрь	Лазарева О.В.
47.	Совершенствование двойных ударов левой-правой в голову.	2	Декабрь	Лазарева О.В.
48.	Двойной прямой удар левой – в голову, правой – в туловище.	2	Декабрь	Лазарева О.В.
49.	Совершенствование двойного прямого удара левой – в голову, правой – в туловище.	2	Январь	Лазарева О.В.
50.	Совершенствование двойных ударов.	2	Январь	Лазарева О.В.
51.	Совершенствование двойных ударов.	2	Январь	Лазарева О.В.
52.	Совершенствование маневрирования.	2	Январь	Лазарева О.В.
53.	Прямой удар правой в голову, защита от него подставкой левого плеча.	2	Январь	Лазарева О.В.
54.	Прямой удар правой в голову, защита от него шагом вправо с поворотом налево.	2	Январь	Лазарева О.В.
55.	ОФП. Прыжки в высоту. Правила соревнований.	2	Январь	Лазарева О.В.
56.	ОФП. Прыжки в высоту. Методика судейства.	2	Январь	Лазарева О.В.
57.	Спарринги	2	Январь	Лазарева О.В.
58.	Устранение ошибок допущенных в спаррингах.	2	Январь	Лазарева О.В.

59.	ОФП. Бег на 60 м. Техническая подготовка. Роль техники в боксе.	2	Январь	Лазарева О.В.
59.	ОФП. Кросс 500 м. Обучение навыкам боя с партнёром, находящимся в правосторонней стойке.	2	Январь	Лазарева О.В.
60.	ОФП. Общеразвивающие упражнения без предметов Маневрирование как тактическое действие.	2	Февраль	Лазарева О.В.
61.	ОФП. Общеразвивающие упражнения без предметов. Совершенствование маневрирования.	2	Февраль	Лазарева О.В.
62.	СФП. Упражнения для туловища. Прямые удары и защита от них.	2	Февраль	Лазарева О.В.
63.	СФП. Упражнения для туловища. Ведение боя с партнёром, находящимся в правосторонней стойке.	2	Февраль	Лазарева О.В.
64.	Спарринги	2	Февраль	Лазарева О.В.
65.	Устранение ошибок допущенных в спаррингах.	2	Февраль	Лазарева О.В.
66.	СФП. Упражнения для ног. Ложные действия (финты).	2	Февраль	Лазарева О.В.
67.	СФП. Упражнения для ног. Обучение ложным действиям.	2	Февраль	Лазарева О.В.
68.	ОФП. Общеразвивающие упражнения с предметами. Совершенствование маневрирования.	2	Февраль	Лазарева О.В.
69.	ОФП. Общеразвивающие упражнения с предметами. Одноударные контратаки и защита от них	2	Февраль	Лазарева О.В.
70.	ОФП. Упражнения с теннисным мячом. Совершенствование одноударных контратак.	2	Февраль	Лазарева О.В.
71.	ОФП. Упражнения с теннисным мячом. Обыгрывание партнёра с помощью прямых ударов.	2	Февраль	Лазарева О.В.
72.	ОФП. Прыжки в длину Двухударные атаки и защита от них.	2	Март	Лазарева О.В.
73.	ОФП. Подтягивание. Совершенствование двухударных атак.	2	Март	Лазарева О.В.
74.	СФП. Упражнения на развитие ловкости и быстроты.	2	Март	Лазарева О.В.

75.	СФП. Упражнения с отягощениями. Совершенствование двухударных атак.	2	Март	Лазарева О.В.
76.	СФП. Упражнения с отягощениями. Совершенствование одно- и двухударных атак.	2	Март	Лазарева О.В.
77.	Тактическое мышление. Виды тактики в боксе.	2	Март	Лазарева О.В.
78.	СФП. Упражнения для туловища. Совершенствование маневрирования	2	Март	Лазарева О.В.
79.	Спарринги	2	Март	Лазарева О.В.
80.	Устранение ошибок допущенных в спаррингах.	2	Март	Лазарева О.В.
81.	Спортивная форма. Фазы развития.	2	Март	Лазарева О.В.
82.	ОФП. Строевые упражнения Совершенствование ложных действий.	2	Март	Лазарева О.В.
83.	ОФП. Строевые упражнения. Совершенствование ложных действий.	2	Март	Лазарева О.В.
84.	ОФП. Отжимания в упоре. Обыгрывание партнёра с помощью прямых ударов.	2	Апрель	Лазарева О.В.
85.	ОФП. Метание теннисного мяча. Выход из угла и от канатов ринга.	2	Апрель	Лазарева О.В.
86.	СФП. Упражнения для туловища. Обучение выходу из угла и от канатов ринга.	2	Апрель	Лазарева О.В.
87.	СФП. Упражнения для туловища. Трёхударные атаки и защита от них.	2	Апрель	Лазарева О.В.
88.	СФП. Упражнения с отягощениями. Обучение трёхударным атакам.	2	Апрель	Лазарева О.В.
89.	Совершенствование двух- и трёхударных атак.	2	Апрель	Лазарева О.В.
90.	Спарринги	2	Апрель	Лазарева О.В.
91.	Устранение ошибок допущенных в спаррингах.	2	Апрель	Лазарева О.В.
92.	Контратаки.	2	Апрель	Лазарева О.В.
93.	Совершенствование контратак.	2	Апрель	Лазарева О.В.
94.	Совершенствование двух- и трёхударных атак и контратак прямыми ударами, защита от них	2	Апрель	Лазарева О.В.
95.	СФП. Упражнения на развитие ловкости и быстроты. Занятие в бассейне.	2	Апрель	Лазарева О.В.
96.	Двойные прямые удары левой-правой в голову.	2	Май	Лазарева О.В.

97.	Совершенствование двойных ударов левой-правой в голову.	2	Май	Лазарева О.В.
98.	Двойной прямой удар левой – в голову, правой – в туловище.	2	Май	Лазарева О.В.
99.	Совершенствование двойного прямого удара левой – в голову, правой – в туловище.	2	Май	Лазарева О.В.
100.	Совершенствование двойных ударов.	2	Май	Лазарева О.В.
101.	Прямой удар правой в голову, защита от него подставкой левого плеча.	2	Май	Лазарева О.В.
102.	Прямой удар правой в голову, защита от него шагом вправо с поворотом налево.	2	Май	Лазарева О.В.
103.	ОФП. Прыжки в высоту. Методика судейства.	2	Май	Лазарева О.В.
104.	Спарринги	2	Май	Лазарева О.В.
105.	Устранение ошибок допущенных в спаррингах.	2	Май	Лазарева О.В.
106.	Зачёты, контрольные нормативы	2	Май	Лазарева О.В.
107.	Зачёты, контрольные нормативы	2	Май	Лазарева О.В.
108.	Зачёты, контрольные нормативы	2	Май	Лазарева О.В.

2.3 Рабочая программа

Международные связи спортивных организаций. Значение выступлений спортсменов в международных соревнованиях. Задачи физкультурных организаций в развитии массового спорта и повышении мастерства спортсмена. Пути дальнейшего развития кикбоксинга в России и в мире. Сборная команда России – результаты участия в Чемпионатах мира, Европы, матчевых встречах с командами других стран.

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. 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 культурой и спортом для улучшения здоровья, физической подготовки.

Гигиенические знания, навыки закаливания, режим и питание кикбоксёра. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, зубами, 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).

Оборудование мест занятий. Зал кикбоксинга (размеры, подсобные помещения). Уход за оборудованием и инвентарём. Спортивная одежда кикбоксёра и уход за ней. Проверка исправности инвентаря.

Психологическая, волевая подготовка кикбоксёра. Морально-волевой облик спортсмена. Воспитание морально-волевых качеств в процесс занятий кикбоксингом: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена - кикбоксёра. Спортивная честь. Культура и интересы кикбоксёра.

Правила соревнований. Продолжительность боя. Форма кикбоксёра. Врач соревнований. Количество и продолжительности в зависимости от разряда и возраста участников. Оценка. Определение победителя. Правила определения победителя. Возрастные группы и весовые категории участников соревнований.

Общая и специальная физическая подготовка

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту,

прыжки с преодолением препятствий. Метания теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3кг). Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5кг – 1кг, блины от штанги, вес которых не более 5кг). 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 партнёра. Лыжная подготовка, плавание.

Специальная подготовка

Организация занимающихся без партнёра на месте. Организация занимающихся без партнёра в движении. Усвоение приёма по заданию тренера. Условный бой по заданию. Вольный бой. Спарринг. Изучение базовых стоек кикбоксёра. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. В передвижении выполнение базовой программной техники. Боевые дистанции. Обучение ударам на месте.

Обучение ударам в движении

Технико – тактическая подготовка

Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Контрудары. Удары ногами. Защиты от них. Простейшие комбинации. Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита. Правильно выполнять все изученные приемы. Уметь правильно передвигаться. Самостраховка. Проверка процесса воспитания волевых качеств. Выполнить приёмы при передвижении партнёра во всех направлениях. Провести несколько поединков с различными партнёрами.

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов, на дальней, средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, бой с тенью, в парах, на снарядах, защита.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приёмов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и ударов снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с «тенью», в парах, на снарядах, в условном, вольных боях. Различные манеры ведения боя – изучение и способы противодействия им.

Тактическая активность кикбоксёра (выполнение приёмов в начале поединка, в середине или в конце).

Средства подавления активности противники: сковывание, опережение, перемещение противника.

Средства маскировки при проведении приёмов: контрприёмы, комбинации, повторные атаки.

Средства маневрирования при проведении приёмов: маневрирование относительно противника, маневрирование относительно площади ринга.

3 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ

3.1 Материально-технические условия реализации программы

Занятия проводятся на основе комплексов разминок и теоретических разработок, методических рекомендаций по многолетней тренировке спортсменов-кикбоксеров.

Для тренировок необходимы:

1. Помещение, отводимое для занятий, должно отвечать санитарно-гигиеническим требованиям: быть сухим, светлым, тёплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий группы в 18-20 человек. Для проветривания помещений должны быть предусмотрены форточки. Проветривание помещений происходит в перерыве между занятиями.

2. Общее освещение кабинета лучше обеспечивать люминесцентными лампами в период, когда невозможно естественное освещение.
3. Площадка для боя размером 8 х 8 м с мягким покрытием.
4. Экипировка боксёра (шлем, капа, перчатки, раковина, щитки, футы).
5. Спортивный инвентарь: Скакалки, набивные мячи, секундомеры, динамометр;

механические и резиновые эспандеры, блоки с грузами; металлические палки, штанги, гантели, гири; тренажеры для развития различных мышечных групп, перекладина; для развития силы мышц рук и плечевого пояса; отягощения (манжеты) для рук и ног; мешок боксерский, насыпная груша, груша на растяжках (вертикальная); настенная подушка, пунктбол, лапы; видеотека, диски с записями технических приёмов, соревнований; проигрыватель DVD – дисков; видеокамера, фотоаппарат (для анализа собственных ошибок в тренировочном процессе, разбора прошедших боев).

3.2 Учебно-методическое обеспечение программы

- нормативные документы
- электронные ресурсы

Список литературы

Для педагога

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. М., 1983.
2. Головихин Е. В., Степанов С. В. Особенности организации учебно-образовательного процесса и построения тренировок со спортсменами высокого класса в полноконтактных видах кикбоксинга. Ульяновск , 2006.
3. Галкин П.Ю. Направленность методики тренировки боксеров на развитие готовности к выбору тактики боя: Автореф. дис канд. пед. наук. – Челябинск, 2002.
4. Галкин П.Ю., Романов Ю.Н. Тактика ведения боя в боксе // Спорт и

- личность: Материалы межд. науч.-прак. конф. – Челябинск, 2000. – С. 15–16.
5. Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования Российской Федерации (Москва. 2000) по специальности 022300 - Физическая культура и спорт. Квалификация - специалист по физической культуре и спорту.
 6. Еганов В.А. Тест выявления индивидуальных особенностей кикбоксера. Методические рекомендации для спортсменов и тренеров по кикбоксингу. Челябинск: УралГАФК. – 2001
 7. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Кн –Киев; -1999.
 8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. –М. «Аст Астрель», 2003
 9. Романов Ю.Н. Галкин П.Ю. Методика оценки индивидуальных характеристик тактики распределения атакующих действий в боксе // Спорт и личность: Материалы межд. науч.-прак. конф. (24-25 сент. 1999 г.). – Челябинск, 1999. – С. 60.
 10. Санг Х. Ким Преподавание боевых искусств. – Ростов-на-Дону. 2003.
 11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – Москва.:кн. 2001
 12. 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.
 13. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. - Ульяновск: 2000, с.144.
 14. Знамовский Ю.Ф. Авторская программа Здоровый школьник. Обруч. - 1996№3-с. 4-5.
 15. Клещев В. Н. Кикбоксинг. М, 2006.
 16. Шишова СВ. Учимся быть здоровыми. Тамбов, 1995
 17. Ядов В.Д. Социологическое исследование: методология, программа, методы. М., 1987.

Литература для учащихся.

1. Иванов А. Кикбоксинг. Киев: Перун, 2005 год.
2. Платонов В.Н Подготовка квалифицированных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2002 г
3. Филимонов В. И., Нигметзянов Р. А., Бокс. Кикбоксинг. Рукопашный бой. М.:Инсан,1999
4. Джераян Г. О. Техническая подготовка боксера. М.: ФиС, 2004 г.

3.3 Кадровые условия реализации программы

Уровень образования, квалификация: среднее профессиональное и(или) высшее образование.

Повышении квалификации, в том числе в форме стажировки: по соответствующему профилю для преподавания соответствующей дополнительной профессиональной программе.

4 ФОРМА АТТЕСТАЦИИ

Форма проверки результатов освоения программы - сдача контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке;

-показательные выступления – демонстрация изученных ударов в различных комбинациях;

- участие в спаррингах, результативность в соревнованиях;

-открытые занятия.

5 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контрольно-переводные нормативы.

Ориентировочные нормативы оценки физической подготовки для СОГ.

Упражнение	Оценка, уровень	16 лет	17 лет	18 лет	19 лет
		Бег 30м (сек).	5 4 3 2 1	5.3 5.4-5.5 5.6-5.7 5.8-5.9 6.0	5.1 5.2-5.3 5.4-5.5 5.6-5.8 5.8
Прыжки в длину с места (см).	5 4 3 2 1	182 165-181 150-164 135-149 134	198 183-197 168-182 153-167 152	213 198-212 182-197 168-182 167	225 213-215 200-210 198-200 180
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы (см).	5 4 3 2 1	310 275-305 240-270 205-235 200	355 320-350 285-315 250-280 245	410 275-405 340-370 305-335 260	450 400-405 380-400 360-370 310
Подтягивани е на перекладине (кол-во раз)	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	7 5 3 2 1	10 8 6 3 2	11 8 7 4 2

Контрольные нормативы по ОФП для групп начальной подготовки

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса (36-48 кг)	Средние веса (50-64 кг)	Тяжелые веса (66-80 кг)
Бег 30 м (с)	5,3	5,2	5,4
Бег 100 м (с)	16,0	15,4	15,8
Бег 3000 м (с)	14,55	14,33	15,17
Прыжок в длину с места (см)	183	190	195

Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	8	10	6
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	40	43	35
Поднос ног к перекладине (кол-во раз)	8	10	6
Толчок ядра 4 кг (м)			
- сильнейшей рукой	5,89	7,10	8,23
- слабой рукой	4,76	5,61	6,73
Жим штанги лежа (кг) М – собственный вес	М – 18%	М – 9%	М – 11%