



**Комплекс основных характеристик  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
программы**

**Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»**

- 1.1 Пояснительная записка
- 1.2 Цель и задачи программы
- 1.3 Содержание программы
- 1.4 Планирование результатов

**Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»**

- 2.1 Календарный учебный график
- 2.2 Условия реализации программы
- 2.3 Формы аттестации
- 2.4 Оценочные материалы
- 2.5 Методические материалы
- 2.6 Список литературы

## **Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Кикбоксинг» (далее Программа) разработана для предоставления образовательных услуг обучающимся школьного возраста в условиях Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр Суздальского района»

**Рабочая программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:**

- Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 30.04.2021 N 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030г.»
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030г.»
- Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые);
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2021г;

- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приложением к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Уставом образовательной организации, а также иными документами, регулирующими деятельность по дополнительному образованию детей и взрослых.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по кикбоксингу реализуется в рамках физкультурно-спортивной направленности, так как направлена на развитие физической культуры учащихся посредством занятий кикбоксингу. В процессе развития ребёнка происходит психофизическое становление его организма. Переход из дошкольного учреждения в начальную школу сопровождается определённым стрессом, вызванным изменением в режиме дня и возросшими нагрузками. Физически развитый, психологически устойчивый ребёнок намного легче адаптируется к ритму школьной жизни. И важную роль в становлении младшего школьника играет внеурочная деятельность, в том числе и в объединениях физкультурно-спортивной направленности. Программа способствует развитию различных двигательных умений и навыков. Улучшается общефизическое развитие, повышается стрессоустойчивость. Развитие специальных двигательных умений и навыков, выполнение специализированных физических упражнений позволяют в дальнейшем профессионально заниматься спортивной деятельностью. Наличие в кикбоксинге различных разделов даёт возможность подобрать оптимальный вариант исходя из личных антропометрических и психологических параметров. Основной целью данной программы является популяризация здорового образа жизни, занятий физической культурой и спортом, воспитание разносторонне-развитой, гармоничной личности. Привить ребенку интерес к физическим упражнениям – первостепенная и важнейшая задача.

### **Актуальность программы.**

Эта углубленная программа по кикбоксингу, является связующим звеном между программами базового уровня и программами спортивной подготовки и позволяет занимающимся приобрести необходимые физические данные и двигательные навыки, и умения и подготовиться к переходу на более высокий спортивный уровень.

В настоящее время становление физически развитого, здорового ребёнка приобретает решающее значение в плане воспитания будущего поколения. Кикбоксинг, как и другие контактные единоборства, позволяет воспитать физически крепкого, целеустремлённого, не отступающего перед трудностями гражданина, способного успешно трудиться на благо государства. Спортивные поединки по кикбоксингу последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. Методологическая база построения процесса обучения искусству ведения спортивного поединка как целостная методика технология, доступная для применения в данном виде спорта, до сих пор разработана недостаточно. В связи с этим актуальна разработка образовательной программы по кикбоксингу.

**Педагогическая целесообразность.** Программа направлена на привлечение детей к занятиям спортом, формирование здорового образа жизни, умение добиваться поставленной цели, понимание необходимости систематических занятий. Она имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер. Отличительные особенности программы позволяют развить двигательные умения и навыки, не задействованные в программах физической культуры начального школьного образования и подготовить младших школьников к занятиям контактными единоборствами. При правильно построенных занятиях уменьшается бытовая агрессивность

**Адресат программы.** Освоение программы проходит в три этапа. Обучение начинается в 10 лет. Обучающиеся начинают осваивать программу на модуле №1. Модуль рассчитан на 9 месяцев (1 год) обучения. Здесь обучающиеся изучают базовые основы вида спорта «кикбоксинг», по итогам которого сдают итоговое тестирование. По окончании модуля юноши и девушки 12-13 лет переходят на модуль №2 программы. На этом модуле начинается углубленное изучение технико-тактической и соревновательной подготовки. Модуль рассчитан на 9 месяцев (1 год). По окончании обучения, обучающиеся сдают тестирование не только по физической, но технической подготовке. Так же оценивается выступление на соревнованиях муниципального и регионального уровня. Завершает трехлетний цикл подготовки на модуле № 3. На него принимаются обучающиеся 15-17 лет, прошедшие, как минимум базовый уровень подготовки по виду спорта «Кикбоксинг» или после обучения на втором модуле. По окончании программы ребята сдают полное тестирование по специальной физической и технико-тактической подготовке, так же оценивается участие на соревнованиях.

**Срок обучения** – 3 года обучения;

- Модуль № 1 – 1 год (9 месяцев) 288 часов, 8 часов в неделю;

- Модуль № 2 – 1 год обучения (9 месяцев) 360 часов, 10 часов в неделю;
- Модуль № 3 – 1 год обучения (9 месяцев) 360 часов 10 часов в неделю.

**Форма обучения.** Программа рассчитана на очную форму обучения. Данная форма обучения наиболее эффективна, т. к. обеспечивает непосредственное взаимодействие обучающегося с педагогом для более полного и содержательного освоения знаний и умений по данной программе.

**Режим занятий.**

Модуль №1 - 4 раза в неделю по 2 академических часа;

Модуль №2 – 5 раз в неделю по 2 академических часа;

Модуль №3 – 5 раз в неделю по 2 академических часа.

**Особенности организации образовательного процесса.** Условия набора на обучения: набор ведется с 10 лет, в объединение принимаются как мальчики, так и девочки. Наличие медицинской справки обязательно. В группах модуля № 1 – 8-12 обучающихся. В группах модуля № 2,3 количество занимающихся 5-10 человек. Занятия проводятся в группах *постоянного состава*. Разница не должна превышать 1-2 года.

## 1.2 Цель и задачи программы.

**Цель программы** - развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий кикбоксингом, выполнение спортивных разрядов.

### Задачи. Модуль № 1.

**Образовательные:**

- формировать знания и умения по ведению боя на дальней дистанции при помощи прямых ударов руками и ногами;
- формировать знания в области: гигиены и здорового образа жизни; основ спортивного питания и медицины, физической культуры и спорта, истории развития кикбоксинга;
- формировать знания правил проведения и судейства соревнований по кикбоксингу и боксу.

**Воспитательные:**

- формирование ориентации на общечеловеческие ценности и поведение в соответствии с морально-эстетическими нормами и правилами;
- формировать установку на здоровый образ жизни;
- формировать потребность к выполнению физических упражнений;
- формировать знания и умения по организации режима дня.

**Развивающие:**

- развитие основных физических качеств: силы, скорости, выносливости, гибкости, координации;

-развитие морально-волевых качеств характера: настойчивости, упорства, силы воли.

## **Задачи. Модуль № 2.**

### **Образовательные:**

- сформировать навыки по ведению боя на дальней дистанции при помощи прямых ударов руками и ногами;

- формировать знания и умения по ведению боя на средней и ближней дистанции при помощи боковых ударов руками и ногами;

– продолжить формировать знания в области: гигиены и здорового образа жизни; строения и функциях организма человека; физической культуры и спорта; основ тренировочного процесса;

– продолжить формировать знания правил проведения и судейства соревнований по кикбоксингу и боксу

### **Воспитательные:**

- продолжить формирование ориентации на общечеловеческие ценности и поведение в соответствии с морально-эстетическими нормами и правилами;

- продолжить формировать установку на здоровый образ жизни;

-продолжить формировать потребность к выполнению физических упражнений;

- продолжить формировать знания и умения по организации режима дня;

-формирование знаний и умений по систематическому наблюдению за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями развития основных физических качеств.

### **Развивающие:**

– продолжить развитие основных физических качеств: силы, скорости, выносливости, гибкости, координации;

- продолжить развитие морально-волевых качеств характера: решительности, настойчивости, целеустремленности, упорства, силы воли.

## **Задачи. Модуль № 3.**

### **Образовательные:**

- сформировать навыки по ведению боя на дальней, средней и ближней дистанции при помощи прямых и боковых ударов руками и ногами;

- формировать знания и умения по ведению боя на дальней, средней и ближней дистанции при помощи ударов снизу руками и ударов с разворота и наотмашь ногами;

– продолжить формировать знания в области; здорового образа жизни и закаливании организма; способах оказания первой медицинской помощи;

строения и функциях организма человека; основ тренировочного процесса и средствах восстановления организма;

– продолжить формировать знания правил проведения и судейства соревнований по кикбоксингу и боксу.

#### **Воспитательные**

- продолжить формирование ориентации на общечеловеческие ценности и поведение в соответствии с морально-эстетическими нормами и правилами;

- продолжить формировать установку на здоровый образ жизни;

- сформировать потребность к выполнению физических упражнений;

- продолжить формирование знаний и умений по систематическому наблюдению за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями развития основных физических качеств;

- формировать установку на неприятие или отказ от вредных привычек и недопустимость правонарушений.

#### **Развивающие:**

– формировать на основе морально-волевых качеств обучающегося планомерное развитие основных физических качеств: силы, скорости, выносливости, гибкости, координации;

- формировать личностное стремление на развитие морально-волевых качеств характера: решительности, настойчивости, целеустремленности, упорства, ответственности, самообладания, силы воли.

### **1.3 Содержание программы**

#### **Учебный план**

#### **Кикбоксинг углубленный уровень**

## Модуль №1

Разделы программы		1 год обучения
1	Техника безопасности	4
2	Теоретическая подготовка	12
3	Общая физическая подготовка	35
4	Специальная физическая подготовка	50
5	Техническая подготовка	90
6	Тактическая подготовка	79
7	Контрольные нормативы	10
8	Соревновательная деятельность	8
<b>Итого</b>		<b>288</b>

## Учебный план Модуль №2

Разделы программы		3 год обучения
1	Техника безопасности	4

2	Теоретическая подготовка	20
3	Общая физическая подготовка	25
	Специальная физическая подготовка	84
4	Техническая подготовка	90
5	Тактическая подготовка	114
6	Контрольные нормативы	12
7	Соревновательная деятельность	11
8	<b>Итого</b>	<b>360</b>

### Модуль №3

Разделы программы		2 год обучения
1	Техника безопасности	4
2	Теоретическая подготовка	20
3	Общая физическая подготовка	25
4	Специальная физическая подготовка	84
5	Техническая подготовка	90

6	Тактическая подготовка	114
7	Контрольные нормативы	12
8	Соревновательная деятельность	11
9	<b>Итого</b>	<b>360</b>

## Содержание учебно-методического плана

### Модуль № 1

#### **1 раздел. Вводное занятие.**

*Термины и понятия:*

Техника безопасности. Пожарная безопасность. Безопасный маршрут  
*Теория.* Использование оборудования и инвентаря. Поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Безопасность при занятиях в зале кикбоксинга.

*Контроль.* Устный опрос по теме раздела.

#### **2 раздел. Теоретическая подготовка.**

##### **2.1. Медицинское обследование. Основы спортивного питания**

*Термины и понятия.* Обследование. Рацион питания. Суточная норма потребления.

*Теория.* Врачебно-физкультурный диспансер. Врачебный контроль, его задачи и значение. Самоконтроль. Противопоказания для занятий кикбоксингом. Пульс. Частота сердечных сокращений – ЧСС. Обмен веществ. Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Минеральные вещества. Калории. Суточная норма потребления. Энергетические затраты организма. Питьевой режим.

*Контроль.* Устный опрос по темам раздела.

##### **2.2. Основы гигиенических знаний, режим труда и отдыха кикбоксера.**

*Термины и понятия.* Личная гигиена, режим, ритм,

*Теория.* Правила личной гигиены. Уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Гигиена питания. Правильное чередование труда и отдыха. Регулярный прием пищи. Сон определенной продолжительности, с точным временем подъема и отхода ко сну. Определенное время для: утренней гимнастики и гигиенических процедур, приготовления домашних заданий. Максимальное пребывание на открытом воздухе.

*Контроль.* Устный опрос по темам раздела.

### 2.3. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Краткий обзор развития кикбоксинга

*Термины и понятия.* Сохранение здоровья. Профилактика. Поединок. Семи-контакт. Лайт-контакт.

*Теория.* Значение физической культуры и спорта для охраны и укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Спорт как форма организации здорового досуга, отдыха и развлечений. Функция социальной интеграции и социализации личности. Мобилизация функциональных, психологических и физических возможностей организма. История зарождения бокса и кикбоксинга в мире, России. Первые соревнования кикбоксеров в России. Международные соревнования с участием российских спортсменов. История первых соревнований по кикбоксингу.

*Контроль.* Устный опрос по темам раздела.

### 2.4. Закаливание организма, здоровый образ жизни.

*Термины и понятия.* Адаптация. Иммунитет. ЗОЖ.

*Теория.* Составляющие ЗОЖ. Виды закаливания. Воздушные ванны. Закаливание солнцем. Обтирание. Обливание. Душ. Хождение босиком. Обмывание стоп. Полоскание горла. Правила закаливания. Постепенность. Систематичность.

*Контроль.* Устный опрос по темам раздела.

### 2.5. Психологическая и морально-волевая подготовка спортсмена.

*Термины и понятия.* Дисциплинированность. Формирование установки.

*Теория.* Устойчивый интерес к занятиям спортом. Ответственность. Настойчивость. Целеустремленность. Трудолюбие. Культура и интересы кикбоксера. Поведение спортсмена.

*Контроль.* Устный опрос по темам раздела. Тестирование.

### **3 раздел. Общая и специальная физическая подготовка**

**3.1.** Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.

*Термины и понятия.* Спортивная тренировка. Теоретическая подготовка.

*Теория.* Принципы построения тренировочного занятия. Вводная часть. Разминка. Основная часть. Заминка. Подводящие упражнения.

*Контроль.* Устный опрос по теме раздела.

**3.2.** Физическая подготовка: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка,

**3.2.1.** Общая физическая подготовка

*Термины и понятия.* Развитие гибкости тела, пластичности движений, координации движений.

*Теория.* Амплитуда. Формы проявления гибкости: активная, пассивная. «Запас гибкости». Общая гибкость. Специальная гибкость. Растягивание динамическое и статическое. “Закрепощение” движений. Сгибания-разгибания, наклоны и повороты, вращения и махи.

*Практика.* 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, лазанием, бегом, прыжками, 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.

*Контроль.* Контрольные нормативы.

### **3.2.2. Специальная физическая подготовка**

*Термины и понятия.* Бой с тенью. Теннисный мяч. Скакалка. Снаряды

*Практика.* 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.

*Контроль.* Наблюдение.

## **4 раздел. Техничко-тактическая подготовка.**

### **4.1. Техническая подготовка.**

*Термины и понятия.* Стойка. Передвижение. Прямой удар рукой. Прямой удар ногой. Защитные действия. Финты и обманные действия.

*Теория.* Дальняя дистанция. Работа в «два этажа».

*Практика.* Организация занимающихся кикбоксеров на месте. Организация занимающихся кикбоксеров с партнёром на месте. Организация занимающихся кикбоксеров без партнера в движении. Организация занимающихся кикбоксеров с партнёром в движении. Усвоение приема по заданию тренера. Условный бой по заданию. Вольный бой. Спарринг. Изучение базовых стоек кикбоксеров. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. Передвижения в боевых стойках. В передвижении выполнение базовой техники. Боевые дистанции, (дальняя)

Обучение ударам на месте по воздуху. Обучение ударам в движении по воздуху. Обучение приемам защиты на месте без партнёра. Обучение приемам защиты на месте с партнёром. Обучение приемам защиты в движении без партнёра. Обучение приемам защиты в движении с партнёром. Одиночные удары по тяжелому мешку.

*Контроль.* Наблюдение.

#### **4.2.Тактическая подготовка.**

*Теория.* Тактика — раздел теории, изучающей тактические действия боксера, а также их применение в бою против конкретного противника. Тактика действий — способ проведения атакующих и контратакующих комбинаций. Тактика проведения атаки — неожиданные действия атакующего, а также действий, создающие ложные представления о начале движения, о начале действия. Тактика проведения контратаки — вызов (провоцирование) на определенные атакующие или контратакующие действия ложной информацией о своей неготовности (ложными открытиями, ложными атаками). Тактика боя – умелое использование наступательных и оборонительных действий в бою с противником для достижения победы. План действий боя основан на нейтрализации сильных сторон противника и использовании его слабых сторон.

*Контроль.* Устный опрос по теме раздела. Наблюдение.

### **5 раздел. Правила соревнований по кикбоксингу и боксу.**

*Термины и понятия.* АИБА. Возрастные группы участников. Весовая категория.

*Теория.* Допуск и принадлежность. Регистрация боксеров на соревнованиях. Медицинское освидетельствование. Взвешивание. Официальная жеребьевка. Продолжительность и количество раундов.

*Контроль.* Устный опрос по теме раздела.

### **6 раздел. Участие в соревнованиях.**

*Практика.* В течение года провести не менее 4 боев в соревнованиях классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство ДЮСШ, первенство района, первенство города.

*Контроль.* Участие в соревнованиях.

### **7 раздел. Сдача контрольных нормативов.**

*Контроль.* Контрольные нормативы.

## **Модуль № 2**

### **1 раздел. Вводное занятие.**

*Термины и понятия.* Техника безопасности. Пожарная безопасность. Безопасный маршрут.

*Теория.* Использование оборудования и инвентаря. Поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Безопасность при занятиях в зале кикбоксинга.

*Контроль.* Устный опрос по теме раздела.

## **2 раздел. Теоретическая подготовка.**

**2.1.** Медицинское обследование. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.

*Термины и понятия.* Обследование. Скелет. Кость. Опорно-двигательная система.

*Теория.* Врачебно-физкультурный диспансер. Врачебный контроль, его задачи и значение. Самоконтроль. Физическое развитие. Функциональные пробы. Кистевая динамометрия. Функциональная подготовленность. Череп. Грудная клетка. Позвоночный столб. Пояс верхних и нижних конечностей. Функции скелета. Мышцы, их сокращение, расслабление, утомление, восстановление.

*Контроль.* Устный опрос по теме раздела.

**2.2.** Основы гигиенических знаний, режим труда и отдыха кикбоксера.

*Термины и понятия.* Личная гигиена, Переключение деятельности. Режим. Ритм.

*Теория.* Правила личной гигиены. Уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена спортивного оборудования и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Гигиена питания. Гимнастика для глаз. Правильная поза за столом. Правильное чередование труда и отдыха. Регулярный прием пищи. Сон определенной продолжительности, с точным временем подъема и отхода ко сну. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Максимальное пребывание на открытом воздухе.

*Контроль.* Устный опрос по темам раздела.

**2.3.** Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Обзор развития кикбоксинга

*Термины и понятия.* Олимпийское движение. Профилактика гиподинамии. Фулл-контакт. Лоу-кик.

*Теория.* Физическая культура и спорт как возможность нравственного, эстетического, интеллектуального и трудового воспитания, источник положительных эмоций. Функция социальной интеграции и социализации личности. Спорт как «школа характера», «школа эмоций», «школа воли», «школа честной игры». Познание резервных способностей человека. Экономическая значимость спорта. Развитие кикбоксинга в СССР, РФ, в родном городе. Перспективы развития кикбоксинга в образовательном учреждении. Международные соревнования кикбоксеров с участием российских спортсменов. История развития кикбоксинга и единоборств в городе. Ведущие спортсмены города.

*Контроль.* Устный опрос по темам раздела.

#### **2.4. . Психологическая и морально-волевая подготовка спортсмена.**

*Термины и понятия.* Потребность. Мотивация. Мобилизация.

*Теория.* Выдержка. Стойкость. Уверенность в своих силах. смелость и решительность. Спортивная честь. Самообладание. Любовь к Родине, патриотизм. Культура и интересы юного кикбоксера.

*Контроль.* Устный опрос по темам раздела. Тестирование.

#### **2.5. Восстановительные средства и мероприятия**

*Термины и понятия.* Баня, массаж, восстановление.

*Теория.* Методы для ускорения восстановительных процессов. Чередования работы и отдыха. Витаминные препараты. Расслабление. Релаксация.

*Контроль.* Устный опрос по темам раздела.

### **3 раздел. Общая и специальная физическая подготовка**

#### **3.1. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.**

*Термины и понятия.* Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.

*Теория.* Соотношение средств и методов ОФП и СФП. Двигательные навыки. Принцип единства. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами.

*Контроль.* Устный опрос по теме раздела.

#### **3.2. Физическая подготовка: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка,**

### 3.2.1. Общая физическая подготовка

*Термины и понятия.* Развитие быстроты движений, развитие выносливости.

*Теория.* Подвижные игры. Эстафеты. Бег с гандикапом. Бег с ускорением. Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения. Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях - бег в гору. Кросс.

*Практика.* 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, лазанием, бегом, прыжками, 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.

*Контроль.* Контрольные нормативы.

### 3.2.2. Специальная физическая подготовка

*Термины и понятия.* Снаряды: боксёрский мешок и груша.

*Практика.* 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.

*Контроль.* контрольные нормативы.

#### **4 раздел. Техничко-тактическая подготовка.**

##### **4.1. Техническая подготовка.**

*Термины и понятия.* Стойка. Передвижение. Боковой удар рукой. Боковой удар ногой. Защитные действия. Комбинация из ударов. Финты и обманные действия.

*Теория.* Средняя и ближняя дистанции. Разрыв и сокращение дистанции. Чувство дистанции.

*Практика.* Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов на средней, ближней дистанциях, бой с тенью, 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 ударов на средней и ближней дистанциях и защита. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми ударами 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.

*Контроль.* Наблюдение.

##### **4.2. Тактическая подготовка.**

*Теория.* Действия подготовки: маневрирование и защиты; обманные действия на дальней, средней и ближней дистанциях, разведывательные действия.

*Контроль.* Устный опрос по теме раздела. Наблюдение.

#### **5 раздел. Правила соревнований по кикбоксингу и боксу.**

*Термины и понятия.* Рефери. Боковые судьи. Главный судья соревнований.

*Теория.* Судейская электронная аппаратура. Критерии оценки определения победителя в бою. Заместители главного судьи. Главный секретарь соревнований. Решения.

*Контроль.* Устный опрос по теме раздела.

## **6 раздел. Участие в соревнованиях.**

*Практика.* В течение года провести не менее 8 боев в соревнованиях классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство ДЮСШ, первенство района, первенство города.

*Контроль.* Участие в соревнованиях.

## **7 раздел. Сдача контрольных нормативов.**

*Контроль.* Контрольные нормативы.

# **Содержание учебно-методического плана**

## **Модуль № 3**

### **1 раздел. Вводное занятие.**

*Термины и понятия:*

Техника безопасности, пожарная безопасность, безопасный маршрут

*Теория.* использования оборудования и инвентаря, поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. безопасности при занятиях в зале кикбоксинга.

*Контроль.* Устный опрос по теме раздела.

### **2 раздел. Теоретическая подготовка.**

**2.1.** Медицинское обследование. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.

*Термины и понятия.* Обследование. Клеточное дыхание. Головной и спинной мозг. Рецепторы.

*Теория.* Врачебно-физкультурный диспансер. Физическое развитие. Функциональные пробы. Проба Штанге. Проба Генчи. Спортивная медицина. Программа углубленного медицинского обследования. Функциональная подготовленность. ЧСС. ЖЕЛ.

Функции дыхательной системы. Верхние дыхательные пути. Легкие. Диафрагма. Центральная нервная система и ее функции. Координация,

регуляция, адаптация. Нервные импульсы. Органы чувств. Зрение. Слух. Осязание. Обоняние. Вкус.

*Контроль.* Устный опрос по теме раздела.

**2.2.** Психологическая и морально-волевая подготовка спортсмена.

*Термины и понятия.* Дисциплинированность. Формирование установки. Потребность. Мотивация. Мобилизация. Релаксация. Рефлексия.

*Теория.* Настойчивость. Инициативность. Целеустремленность. Выдержка. Стойкость. Ответственность. Уверенность. Смелость. Решительность. Самообладание. Трудолюбие. Спортивная честь. Спортивная злость. Уважения к старшим. Патриотизм. Уважение оппонентов, рефери и судейский аппарат. Аутотренинг. самоконтроль дыхания. Ситуации преодоления страха, волнения, неприятных ощущений.

*Контроль.* Устный опрос по темам раздела. Тестирование.

**2.3.** Восстановительные средства и мероприятия

*Термины и понятия.* Баня, массаж, восстановление.

*Теория.* Дыхание газовыми смесями, обогащенными кислородом. Аэроионизация. Бани: обычная паровая и суховоздушная.

*Контроль.* Устный опрос по темам раздела.

**2.4.** Антидопинг. Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за

неправомерное использование навыков кикбоксинга и бокса.

*Термины и понятия.* Допинг. ВАДА. РУСАДА

*Теория.* Список запрещенных субстанций и методов. Наличие запрещенной субстанции в пробе. Использование или попытка использования запрещенной субстанции или метода. Уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи пробы. Нарушение 3-х правил доступности в течение 12 месяцев. Фальсификация или попытка фальсификации. Обладание запрещенной субстанцией или методом. Распространение или попытка распространения. Назначение или попытка назначения. Соучастие. Терапевтическое использование. Тестирование, допинг-контроль.

*Контроль.* Устный опрос по темам раздела.

**2.5.** Анализ соревновательной деятельности.

*Термины и понятия.* Количество ударов. Сила удара. Паузы между атаками.

*Теория.* Оценка техники и тактики поединка. Оценка интенсивности боя, его плотности. Оценка технического мастерства. Оценка эффективности атакующих и защитных действий. Оценка показателей технико-тактического разнообразия.

*Практика.* Просмотр видеоматериалов, своих боев, поединков предполагаемых соперников.

*Контроль.* Устный опрос по темам раздела.

### **3 раздел. Общая и специальная физическая подготовка**

#### **3.1. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.**

*Термины и понятия.* Спортивные соревнования. Методики разучивания физических упражнений.

*Теория.* Рост объема средств общей и специальной подготовки. Поступательное увеличение объема и интенсивности. Постепенность. Отработка упражнения -ознакомление, разучивание и совершенствование. Спортивные соревнования. Преимущество задач, средств, методов. Рост объема средств общей и специальной подготовки. Поступательное увеличение объема и интенсивности. Постепенность.

*Контроль.* Устный опрос по теме раздела.

#### **3.2. Физическая подготовка: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка,**

##### **3.2.1. Общая физическая подготовка**

*Термины и понятия.* Формирование двигательных реакций.

*Теория.* Три фазы двигательной реакции: сенсорная, премоторная, моторная.

*Практика.* 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, лазанием, бегом, прыжками, 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.

*Контроль.* Контрольные нормативы.

### **3.2.2. Специальная физическая подготовка**

*Термины и понятия.* Боксерские лапы. Набивной мяч.

*Практика.* 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.

*Контроль.* Контрольные нормативы.

## **4 раздел. Техничко-тактическая подготовка.**

### **4.1. Техническая подготовка.**

*Термины и понятия.* Стойка. Передвижение. Комбинация из ударов. Финты и обманные действия. Комбинации. Акцентированный удар.

*Теория.* Работа на отходах. Способы «выдернуть», «провалить» и «подобрать» соперника.

*Практика.* Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов на дальней, средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу, ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита от ударов ногами в верхний уровень. Обучение ударам

на месте по воздуху. Обучение ударам в движении по воздуху. Обучение приемам защиты на месте без партнёра. Обучение приемам защиты на месте с партнёром. Обучение приемам защиты в движении без партнёра. Обучение приемам защиты в движении с партнёром. Одиночные удары по тяжелому мешку.

*Контроль.* Наблюдение.

#### **4.2.Тактическая подготовка.**

*Теория.* Индивидуальные манеры ведения боя и способы противодействия им. Темповик. Игровик. Нокаутер. Боксер-левша.

*Контроль.* Устный опрос по теме раздела.

**5 раздел.** Правила соревнований по кикбоксингу и боксу. Инструкторская и судейская практика.

*Термины и понятия.* Слова-команды: Бокс, Стоп, Тайм, Брэк.

*Теория.* Протесты. Нарушения. Замечания, предупреждения, дисквалификация. Жесты рефери. Боксер в нокауте. Боковые судьи. Тренеры и секунданты.

*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.

*Контроль.* Устный опрос по теме раздела.

#### **6 раздел. Участие в соревнованиях.**

*Практика.* В течение года провести не менее 15 боев в соревнованиях классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство ДЮСШ, первенство района, первенство города, первенство области.

*Контроль.* Участие в соревнованиях.

#### **7 раздел. Сдача контрольных нормативов.**

*Контроль.* Контрольные нормативы.

## 1.4 Планируемые результаты.

### Предметные результаты Модуль № 1

К концу обучения обучающийся должен знать:

- фронтальную, левостороннюю и правостороннюю стойку;
- передвижения в этих стойках;
- прямые удары руками и ногами;
- защиту от прямых ударов руками и ногами;
- историю развития кикбоксинга и правила проведения и судейства соревнований по кикбоксингу и боксу.
- технико-тактические термины, соответствующие 1 году обучения

должен уметь:

- координировано передвигаться в боевых стойках;
- сокращать, разрывать, сохранять дальнюю дистанцию при атаке и защите;
- атаковать и защищаться от одиночных прямых ударов руками и ногами;
- атаковать и защищаться от комбинаций из прямых ударов руками и ногами на месте и в движении;

#### ***Личностные результаты.***

- умение культурно общаться в коллективе с педагогом и товарищам;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- умение ответственно и дисциплинированно относиться к тренировочному занятию и отвечать за результаты собственной деятельности.
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений при сдаче нормативов ОФП
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- приобретение первого опыта выступления на соревнованиях

#### ***Метапредметные результаты.***

- знание правил техники безопасности и пожарной безопасности при проведении занятий кикбоксингом;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- знание основ личной гигиены и сбалансированного питания;
- знание основных приемов закаливания и здорового образа жизни;
- умение самостоятельно проводить зарядку;
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- знание места и роли физической культуры в организации ЗОЖ, ее значении

в укреплении здоровья и профилактики вредных привычек.

## **Предметные результаты. Модуль № 2**

К концу обучения обучающийся должен знать:

- правила кикбоксинга;
- прямые и боковые удары руками и ногами;
- комбинации из прямых и боковых ударов ногами и руками;
- технико-тактические термины, соответствующие 2 году обучения

уметь:

- сокращать, разрывать, сохранять среднюю и ближнюю дистанцию при атаке и защите;
- атаковать и защищаться от одиночных прямых и боковых ударов руками и ногами;
- атаковать и защищаться от комбинаций из прямых и боковых ударов руками и ногами на месте и в движении;
- применять финты и обманные действия при помощи рук и ног;
- выполнять «мостик» и «шпагат».
- 

### ***Личностные результаты.***

- умение культурно общаться в коллективе с педагогом и товарищам
- проявление дисциплинированности и уважительного отношения к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- выполнение норматива 3 юношеского разряда.

### ***Метапредметные результаты.***

- знание правил техники безопасности и пожарной безопасности при проведении занятий кикбоксингом;
- планирование режима дня с возможностью обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- знание строения скелета человека, опорно-двигательного аппарата, мышечной системы;
- знание способов наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.
- знание основ личной гигиены, сбалансированного питания и здорового образа жизни
- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- знание восстановительных мероприятий с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Предметные результаты. Модуль № 3**

К концу обучения обучающийся должен

#### знать:

- правила кикбоксинга;
- действия при помощи всех ударов и защит на всех трех дистанциях;
- технические приемы перехода из одной дистанции в другую.
- технические приемы перехода от работы руками к работе ногами и наоборот
- базовые понятия и термины кикбоксинга и бокса, применять их в процессе занятий, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

#### уметь:

- анализировать свои атакующие и защитные действия;
- анализировать действия соперника;
- производить действия при помощи всех ударов и защит на всех трех дистанциях;
- проявлять инициативу и творчество при организации занятий, доброжелательно и уважительно относиться к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.
- осуществлять судейство соревнований по кикбоксингу и боксу, владеть информационными жестами судьи;
- выполнять «мостик», «шпагат», «колесо», стойку на руках, хождение на руках.

#### ***Личностные результаты.***

- 
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- выполнение норматива 2 юношеского разряда.

### ***Метапредметные результаты.***

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, объективная оценка их динамики, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.
- знание строения дыхательной и нервной системы человека;
- владение способами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах, полученных во время занятий физическими упражнениями.
- владение комплексом восстановительных мероприятий с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности.

## **Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **2.1. Условия реализации программы**

#### **1. Материально-технические:**

- спортивный зал кикбоксинга;
- татами;
- игровой зал;
- боксерские снаряды (мешки, подушки, груши, лапы);
- боксерские перчатки и шлема, футы, форма спортивная, боксерки, боксерский бинт, капа, бандаж;
- мячи набивные, баскетбольные, для большого тенниса;
- тяжелоатлетические грифы и блины, гантели, скамейка для жима лежа;
- турник, брусья;
- скакалки

## **2. Методические:**

- учебно-методическая литература: книги, журналы, конспекты;
- наглядные пособия: плакаты, видеодиски;

## **3. Кадровые:**

К реализации данной программы может приступить педагог, имеющий специальное педагогическое образование физкультурного профиля, желательно имеющий опыт работы с подростками и детьми

### **2.2. Формы аттестации**

**Диагностика достижений учащихся по программе.**

#### **Формы аттестации.**

С целью выявления знаний, умений и навыков по содержанию данной программы проводится входящая, текущая и итоговая диагностика. Входящая диагностика проводится в начале учебного года, текущая – в середине, итоговая – в конце.

**Входящая (стартовая)**- определение уровня развития обучающихся, их физических способностей в начале цикла обучения.

**Итоговая**- определение изменения уровня развития обучающихся, определение результатов обучения; ориентирование обучающихся на дальнейшее обучение; получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения

На этом этапе анализируются результаты обучения, оценивается успешность усвоения воспитанниками учебных программ.

### **2.3. Оценочные материалы.**

#### **Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы**

Развиваемая двигательная способность	Контрольные упражнения	
	юноши	девушки
<b>Контрольные нормативы для обучающихся Модуль № 1</b>		
скоростные способности	бег 30 м (не более 5,6 с)	бег 30 м (не более 6,2 с)
координационные способности	челночный бег 3×10 м (не более 16 с)	челночный бег 3×10 м (не более 16 с)
общая выносливость	непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	непрерывный бег в свободном темпе 8 мин
силовые способности	подтягивания на перекладине	подтягивания на перекладине

	(не менее 5 раз)	(не менее 2 раз)
	сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз)
	подъем туловища в положении лежа (не менее 15 раз)	подъем туловища в положении лежа (не менее 13 раз)
скоростно-силовые способности	прыжок в длину с места (не менее 120 см)	прыжок в длину с места (не менее 110 см)
<b>Контрольные нормативы для обучающихся Модуль № 2</b>		
скоростные способности	бег 30 м (не более 5 с)	бег 30 м (не более 5,6 с)
координационные способности	челночный бег 3 x 10 м (не более 13 с)	челночный бег 3 x 10 м (не более 13,5 с)
общая выносливость	непрерывный бег в свободном темпе 12 мин	непрерывный бег в свободном темпе 10 мин
силовые способности	подтягивания на перекладине (не менее 10 раз)	подтягивания на перекладине (не менее 8 раз)
	сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз)
	подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)	подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)
скоростно-силовые способности	прыжок в длину с места (не менее 130 см)	прыжок в длину с места (не менее 115 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
<b>Контрольные нормативы для обучающихся 15-17 лет</b>		
скоростные способности	бег 30 м (не более 5 с)	бег 30 м (не более 5,6 с)
	бег 100 м (не более 14 с)	бег 100 м (не более 15 с)
общая выносливость	бег 1000 м (не более 3 мин)	бег 800 м (не более 3 мин)
силовые способности	подтягивания на перекладине (не менее 15 раз)	подтягивания на перекладине (не менее 12 раз)
	сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 15 раз)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 13 раз)
	подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)	подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)
скоростно-силовые способности	прыжок в длину с места (не менее 190 см)	прыжок в длину с места (не менее 170 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

## 2.6. Список литературы.

Головихин Е.В. «Учебная программа для образовательных учреждений по кикбоксингу» Ульяновск 2004.

«Бокс и кикбоксинг» А.Г.Ширяев, В.И.Филимонов. «Академия» 2007.

«Психологическая подготовка боксера» Н.А.Худадов. Москва 1969

«Бокс Кикбоксинг Рукопашный бой» В.И.Филимонов. Москва 1999

«Передвижения по рингу- основа технико-тактической подготовки в боксе»  
В. А. Осколков Волгоград 2007

«Эффективность тренировки боксеров» Ю.Б. Никифоров Москва 1987

«Современный бокс» В.И.Огуренков Москва 1966

«Левша в боксе» В.И. Огуренков В.И. Москва 1959

«Специальные упражнения боксера» В.И.Огуренков, И.А. Худадов. Москва 1957

«Бокс Теория и методика Учебник» Ю.А. Шулики, А.А.Лавров А.А. Москва 2009

«Бокс» К.В Градополов. Москва 1965

«Программа спортивной подготовки по кикбоксингу» Красноярск 2016.

### Электронные ресурсы

1. Федерация кикбоксинга России: [Электронный ресурс]. – Режим доступа: fkr.ru

2. Федерация бокса России: [Электронный ресурс]. –Режим доступа: rusboxing.

4. Единая всероссийская спортивная классификация –Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/>

3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» –Режим доступа: <https://www.gto.ru/norms>