

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ТРИУМФ»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «01» марта 2023 г.  
Протокол № 4

«Утверждаю»  
Директор МБУ ДО  
СШ «Триумф»  
Плис С.Н.  
«01» марта 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ

«КИКБОКСИНГ»

(срок реализации программы 1 год)

ID – номер Программы в Навигаторе: 57726

Автор-составитель:

Ерин Владимир Викторович

тренер-преподаватель по кикбоксингу

г. Новороссийск, 2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.Раздел «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты».....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2.Цели и задачи.....	5
1.3.Содержание программы.....	7
1.3.1.Учебный план программы.....	7
1.3.2.Содержание учебного плана программы.....	7
1.3.3. Воспитательная работа .....	20
1.4. Планируемые результаты.....	25
2.Раздел «Комплекс организационно-педагогических условий».....	25
2.1.Календарный учебный график .....	25
2.2. Условия реализации программы.....	30
2.3. Формы аттестации.....	32
2.4. Оценочные материалы.....	32
2.5. Методические материалы .....	33
3. Список литературы .....	40
Приложение 1 .....	41
Приложение 2.....	43

## **I. Раздел «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты».**

### **1.1. Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по кикбоксингу ознакомительного уровня разработана на основании: Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказа Минпросвещения России от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. № 1726-р; Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015г. № 996-р; Приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденного 30 ноября 2016г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ; Федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018г.; методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края 2020г.; Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная.

**Актуальность** программы заключается в том, чтобы у детского населения появилась возможность попробовать себя в выбранном виде спорта, получить начальные знания, умения и навыки в кикбоксинге.

**Креативность** программы направлена на создание благоприятных условий для гармоничного развития подрастающего поколения, повышения качества воспитания и дарований детей, подростков, молодежи, а также повышение эффективности их творческого потенциала. Креативность программы заключается в особой воспитательной развивающей спортивной среде, позволяющей эффективно решать задачи комплексного развития разносторонних качеств личности и целенаправленно ориентированы к достижению высоких спортивных результатов и возрастающих требований к

умственной деятельности спортсменов для нахождения нестандартных решений и использовании новых подходов в решении задач, проявлении неожиданных тактик, новых техник, улучшенных тренировочных методов, а иногда и изменять правила игры, что может быть решающим фактором в победе над соперниками.

**Новизна** данной программы состоит в том, что обучающийся овладевает начальными знаниями и навыками на ознакомительном уровне в выбранном виде спорта.

**Педагогическая целесообразность.** В процессе реализации программы используются современные методы спортивной тренировки, основанные на следующих принципах:

- принцип активности и осознанности (формирует осознанное отношение и устойчивый интерес к занятиям кикбоксингом);
- принцип наглядности (происходит необходимое освоение двигательной деятельности);
- принцип индивидуализации и доступности (учитывается возраст, пол, подготовленность, индивидуальные физические особенности каждого ребенка);
- принцип систематичности (чередование отдыха и нагрузки, непрерывность спортивного процесса, постепенное увеличение интенсивности нагрузок).

Методы, применяемые в процессе спортивной тренировки:

- метод строгой регламентации упражнения;
- игровой метод упражнения;
- соревновательный метод.

Физическое упражнение – основное специфическое средство спортивной тренировки, воспитания физических качеств (двигательных способностей).

В процессе спортивной тренировки используются следующие группы физических упражнений: общеподготовительные и специально подготовительные.

**Отличительной особенностью** программы по кикбоксингу является использование современных учебно–тренировочных технологий: личностно-ориентированных, здоровьесберегающих, игровых, дифференцированного обучения.

**Адресат программы.** Программа рассчитана для обучающихся от 10 до 18 лет, не имеющим медицинских противопоказаний для занятий выбранным видом спорта.

### **Уровень программы, объем и сроки реализации.**

Программа носит ознакомительный характер. Обучение по программе рассчитано на 46 недель. Срок реализации программы один год с общим объемом 276 часов.

Программа представляет собой набор из теоретических знаний, развития физических качеств на основе различных видов спорта и технико-тактических элементов по избранному виду спорта, в объеме 6 часов в неделю.

**На обучение по программе** зачисляются все желающие заниматься спортом (не имеющие медицинских противопоказаний).

Комплектование групп проводится с учетом возраста обучающихся, без специальных требований к физической подготовке, для развития физических качеств и изучения избранного вида спорта.

**Форма обучения** - очная. Формы организации деятельности: групповое учебно–тренировочное занятие, с индивидуальным подходом.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 3 раза в неделю, в соответствии с расписанием занятий. Длительность одного занятия – 2 академических часа (академический час равен 45 астрономическим минутам).

### **Особенности организации образовательного процесса.**

Группы формируются из обучающихся, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий выбранным видом спорта, одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы с разницей в 2-3 года), без гендерного разделения. Состав группы – постоянный. Количество обучающихся в группе от 10 до 25 человек. Виды занятий определяются содержанием программы и предусматривают лекции, беседы, практические занятия с использованием электронных средств обучения, мастер-классы, выполнение самостоятельной работы и т.д.

#### **1.2.Цели и задачи.**

**Цель программы:** путем пробного погружения в сферу физической культуры и спорта, создать активную мотивирующую среду для формирования интереса обучающихся к занятиям кикбоксингом, получении начальных знаний о физической культуре и спорте и обеспечения им овладения начальными

техничко–тактическими навыками, что позволит ребенку сделать в дальнейшем осознанный выбор в направлении своего дополнительного образования.

Программа создает условия для интенсивной адаптации в выбранном виде спорта и направлена на повышение физической, психологической, интеллектуальной готовности ребенка к включению в образовательную деятельность по виду спорта: кикбоксинг, на диагностику уровня общей и специальной физической подготовки, на создание комфортных условий для последующего выявления предпочтений и выбора вида спорта для дальнейшей спортивной подготовки, что помогает родителям в становлении конструктивной позиции воспитания и развития ребенка с учетом его интересов и способностей.

Образовательная деятельность программы направлена:

- обеспечить духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание обучающихся;
- формировать и развивать творческие способности;
- удовлетворить индивидуальные потребности обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии и физическом совершенствовании;
- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепить здоровье, а также организовать свободное время обучающихся;
- адаптировать к жизни в обществе;
- направить на профессиональную ориентацию обучающихся;
- выявить, развить и поддержать обучающихся, проявивших выдающиеся способности;
- удовлетворить иные образовательные потребности и интересы, не противоречащие законодательству Российской Федерации, осуществляемые за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

#### **Задачи программы.**

**Образовательные задачи** определены следующие:

- сформировать устойчивый интерес к занятиям кикбоксингом;
- обогатить двигательный опыт обучающихся новыми двигательными действиями, обучить технике и тактике вида спорта;
- содействовать развитию двигательных способностей;

-развить необходимые физические качества: гибкость ловкость, выносливость, быстроту, силу, координацию.

### **Личностные:**

-сформировать общественную активность, культуру общения, навыки здорового образа жизни.

### **Метапредметные:**

- развить необходимые физические качества: силу, выносливость, быстроту, ловкость, координацию в соответствии с сенситивными периодами;

- сформировать начальную спортивную подготовку по кикбоксингу;

- привить устойчивую привычку к активному образу жизни и занятиям спортом.

## **1.3. Содержание программы.**

### **1.3.1. Учебный план программы.**

№ п/п	Раздел образовательной деятельности	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Теория ФК и С - теоретическая подготовка	28	-	28
2	Общая и специальная физическая подготовка		107	107
3	Избранный вид спорта - кикбоксинг. Техническая, тактическая и специальная подготовка.		65	65
4	Другие виды спорта и подвижные игры		30	30
5	Технико-тактическая и психологическая подготовка.		30	30
6	Самостоятельная работа		12	12
7	Аттестация.		4	4
8	Медицинский контроль	справка		
	<b>ИТОГО: 46 недель – 276 часов</b>	28	248	276

### **1.3.2. Содержание учебного плана программы.**

#### **1.3.2.1. Теоретическая подготовка.**

#### **Физическая культура и спорт в России**

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт - часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины. Государственные и общественные организации по физической культуре и спорту. Физкультура и спорт в системе образования.

Роль и место спортивных школ и учреждений дополнительного образования. Задачи и содержание их работы в воспитании подрастающего поколения.

Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений.

### **История развития и современное состояние.**

Истоки кикбоксинга. История развития на международной арене и в России. Анализ результатов крупнейших всероссийских и Международных соревнований. Достижения российских спортсменов. Тенденции и перспективы развития кикбоксинга. Кикбоксинг как вид спорта. Кикбоксинг представляет собой целый свод дисциплин: семи-контакт, лайт-контакт, фулл-контакт, К-1, лоу-кик и сольные композиции.

Как и любой вид спорта, кикбоксинг нацелен прежде всего на достижение спортивного результата, но широкий круг его средств позволяет решать и другие задачи физического и морально-волевого воспитания различных контингентов. Тренировка по кикбоксингу носит разносторонний характер, способствующий выработке у спортсмена-кикбоксера разнообразных физических и психологических качеств. Это достигается путем правильного подбора средств, методов и дозировки общей и специальной подготовки на различных этапах тренировки.

Семи-контакт - это дисциплина, где в основном применяют фехтующую технику ног, технику преследования передней ногой, подсечки и одиночные удары руками. Дисциплина безопасна из-за отсутствия полного контакта, надежности защитных средств. Поединки проводятся на площадке.

Лайт-контакт - это дисциплина, где в основном применяют фехтующую технику ног, технику преследования передней ногой, серийную работу руками и ногами на всех боевых дистанциях. Поединки проводятся в легком контакте на площадке.

Фул-контакт - это дисциплина, где в основном применяют серийную работу руками и ногами с применением акцентированных ударов на всех боевых дистанциях. Поединки проводятся в полный контакт в ринге.

Лоу-кик - это дисциплина где, применяют удары в голову, туловище и удары по ногам. Поединки проводятся в полный контакт в ринге.

Сольные композиции- демонстрация самых зрелищных элементов техники единоборств под музыкальную фонограмму в форме имитации боя с воображаемым противником.

В нее включено три подраздела:

-«жесткий» стиль (техника каратэ,тэквон-до);

-«мягкий» стиль (техника Ушу, капоэйры);

- с предметом.

Основные этапы развития данного спорта в нашей стране. Международные связи российских отечественных спортсменов в чемпионатах мира и Европы, кубках мира.

Развитие кикбоксинга в регионе, области, крае, городе.

### **Гигиенические требования к занимающимся спортом.**

Понятие о личной гигиене и гигиеническом обеспечении занятий. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и местам занятий. Правила по технике безопасности, правила поведения (Приложение 1). Понятие

о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие о рациональном питании, режиме питания и регулировании веса тела спортсмена. Понятие о системе мероприятий по профилактике вредных привычек. Значение и роль солнечных и воздушных ванн, водных процедур. Назначение и роль белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов. Режим дня учащихся.

### **Влияние физических упражнений на организм спортсмена.**

Характеристика положительного воздействия физических упражнений на функциональные системы организма. Понятие о тренировочной нагрузке. Понятие об утомлении и переутомлении. Критерии готовности к возобновлению выполнения упражнений.

### **Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.**

Причины и профилактика простудных заболеваний у спортсменов. Понятие о системе закаливания. Патологические состояния в спорте: перенапряжения сердечно - сосудистой системы, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий. Оказание первой помощи и доврачебная помощь. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Показатели самоконтроля: самочувствие, активность, настроение, работоспособность, сон, аппетит, понятие о спортивной форме, утомлении, перетренированности. Основные меры их предупреждения. Обеспечение безопасности на занятиях. Действие высокой температуры: ожог, тепловой, солнечный удары. Действие низкой температуры: озноб, обморожение. Оказание первой помощи при обморочном состоянии. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение шины. Приемы самомассажа.

### **Спортивный режим и физическая подготовка кикбоксера.**

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему.

Понятие о гигиене. Краткая характеристика гигиены физических упражнений и спорта. Личная гигиена кикбоксера.

Закаливание. Роль закаливания в деле предупреждения инфекционных и простудных заболеваний. Средства закаливания и методика их применения. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.

Значение питания как фактора обеспечения и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических и умственных нагрузках и восстановлении. Понятие о калорийности. Вредное воздействие курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность кикбоксера.

Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий спортом. Значение правильного режима для юного спортсмена. Место ежедневной утренней гимнастики и водных процедур в режиме дня кикбоксера. Режим сна и питания кикбоксера. Двигательная активность. Требования к режиму. Режим кикбоксера во время соревнований. Врачебный контроль за физической подготовкой. Содержание врачебного контроля и самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля в детско-юношеской спортивной школе.

## **Естественные и гигиенические средства восстановления.**

К данным средствам восстановления относятся:

- рациональный режим дня;
- правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание;
- естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация учебных и тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера вида спорта - кикбоксинг, так и непосредственно характера тренировочных нагрузок.

Питание спортсмена должно быть подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только калорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров.

В период интенсивных тренировочных нагрузок целесообразно многократное питание до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Использование естественных факторов природы. Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах – факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хорологическими факторами.

## **Психологическая подготовка.**

Преодоление чувства страха, развитие волевых качеств. Развитие произвольного внимания и умения его переключать.

Проведение учебно-тренировочных занятий в непривычных условиях. Овладение приемами сознательного изменения содержания представлений, направленности мыслей. Самовнушение.

Основное содержание психологической подготовки состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям кикбоксингом;
- развитие личностных качеств;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что способствует быстрому восприятию информации и принятию решений;
- развитие специфических качеств – развитие комбинационного зрения и позиционного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, постоянный аналитический анализ;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе;

- преодоление неуверенности, обоснование и достижение поставленных целей;

- развитие акцентирования внимания и точное выполнение заданных упражнений, действий. Выполнение заданий на внимательность от тренера-преподавателя по сигналу. Осознание необходимости учебно-тренировочных занятий. Умение преодолевать отвлекающие факторы («лень», онлайн-игры, интернет-ресурсы).

### **1.3.2.2. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП)**

Теория: Понятие ОФП, СФП и их функции.

Практика: Освоение навыков физической подготовки.

#### **Строевые упражнения.**

Выполнение команд: «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Отставить», «Разойдись», повороты на месте и расчет по порядку.

Построения и перестроения: построение в колонну по одному на месте, в шеренгу, в круг, в колонну. Определение точек в спортивном зале – центр, середина, углы. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам, из одной шеренги в две, из одной колонны по одному в колонну по два на месте, из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три поворотом в движении.

Размыкания и смыкания приставными шагами в колонне (направляющий, замыкающий, дистанция), в шеренге (правый фланг, левый фланг, интервал).

Повороты направо, налево, кругом на месте, в движении.

Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, передвижения по кругу, изменение скорости движения.

Строевой шаг, изменение длины шага при передвижении по командам «Шире шаг», «Короче шаг», «Чаще шаг», «Реже шаг», «Полный шаг», «Полшага».

#### **Общеразвивающие упражнения в ходьбе и беге.**

Ходьба и бег с различными движениями прямыми руками из различных исходных положений (в стороны, вверх, вперед), руки к плечам, перед грудью, за головой, за спиной. Переход из одного положения в другое – зигзагообразно, небольшими кругообразными движениями, восьмерками).

Ходьба с размашистыми движениями руками; с хлопками под коленом согнутой ноги и за спиной; с хлопками под прямой ногой и над головой; с махом прямой ногой вперед, касаясь ладонями носка; широким шагом с поворотами туловища, с поворотами туловища (кисти в «замок»), руки согнуты перед грудью, руки в стороны, выпадами; на полусогнутых ногах, в приседе, с хлопками за ногой, с наклонами туловища в сторону.

Ходьба и бег на носках с высоким подниманием коленей, с «забрасыванием» назад полусогнутых ног, согнутых ног (с захлестыванием голени назад), с высоким подниманием бедра. Семенящий бег, бег в медленном, среднем темпе, ускорение.

#### **Упражнения для рук и плечевого пояса.**

Поднимание и опускание рук и плечевого пояса, сгибание и разгибание рук, повороты рук, круговые движения руками (поочередные, одновременные, последовательные), взмахи и рывковые движения, упражнения в статических положениях (растягивание мышц, удержание в одной позе некоторое время), упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса.

#### **Упражнения для мышц шеи.**

Наклоны головы вперед, назад, в стороны, повороты головы налево, направо, круговые движения головой.

#### **Упражнения для ног и тазового пояса.**

Поднимание на носки, ходьба на носках.

Подскоки на двух и одной ноге на месте и с продвижением вперед, приседания на двух и одной ногах, ходьба в полуприседе и прыжки в полуприседе.

Поднимание и опускание ног, сгибание и разгибание ног (стоя, сидя, лежа), выпады и пружинящие движения в выпаде, повороты ноги наружу и внутрь, круговые движения стопой и ногой, взмахи ногами вперед, назад, в стороны.

Упражнения в статистических положениях (полушпагаты, удержание ноги, поднятой вперед, назад, в сторону).

Упражнения на расслабление мышц ног.

#### **Упражнения для туловища.**

Наклоны туловища вперед, назад, в стороны из различных и. п. (стоек, седов, положений лежа).

Повороты туловища направо, налево.

Круговые движения туловища с различными положениями рук.

Прогибания тела в положении лежа на животе, поднимание ног при фиксации положения туловища.

Сгибание и выпрямление туловища в упоре лежа, в упоре лежа сзади, в упоре стоя на коленях.

Статические положения. Упражнения для расслабления (лежа на спине с опорой головой и руками слегка прогнуться и расслабленно лечь).

#### **Упражнения для всего тела.**

Движения руками с одновременным наклоном туловища вперед, назад в сторону и выпадом вперед (в сторону, назад).

Поднимание рук вперед (вверх, назад) с наклоном вперед и приседанием.

Круговое движение туловища с подниманием рук вверх и поочередным сгибанием и разгибанием ног.

В упоре лежа сгибание и разгибание рук с одновременным подниманием и опусканием ноги.

Волнообразное движение телом.

Мост из положения лежа на спине и наклоном назад стоя спиной к гимнастической стенке с помощью партнера и самостоятельно.

В висе спиной к гимнастической стенке поднимание ног.

Упражнения на расслабление мышц всего тела (лежа).

#### **Упражнения для координации.**

Выполнение одновременных однонаправленных движений рукой и ногой. Упражнения одновременных разнонаправленных движений руками в

сочетаниях с движением ног, разнонаправленные разноименные движения руками.

Чередование прыжков ноги врозь, руки в стороны, с прыжками ноги вместе, руки вниз и сразу перейти к чередованию прыжков ноги врозь, руки вниз, и ноги вместе, руки в стороны. Прыжки правая нога вперед, левая назад с одноименными движениями руками быстро переключиться на разноименные движения руками. Переключение с одних прыжков на другие без остановки.

#### **Упражнения для развития силы.**

Упражнения с набивными мячами, гантелями. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание в висячем положении, в висячем положении лежа, передвижения в висячем положении, сгибание и разгибание рук в упоре стоя, лежа, приседания на одной и двух ногах. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Упражнения на гимнастической стенке: поднимание прямых ног из виса.

Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Прыжки со скакалкой.

#### **Упражнения для развития гибкости.**

Наклоны туловища из различных исходных положений и в различных направлениях, повороты и наклоны с поворотами, мост из положения лежа на спине, пружинящие приседания из положения выпада вперед (в стороны), маховые движения ногами. Круговые движения руками в различных плоскостях, рывковые движения с прямыми и согнутыми руками, выкруты, движения с палкой, скакалкой или эластичным резиновым бинтом в руках.

Покачивания вперед и назад в положении «мост».

#### **Упражнения на растягивание.**

Пружинистые наклоны туловища к ногам стоя и сидя (ноги не сгибать); пружинистые покачивания в положении стоя согнувшись, стоя на коленях, стоя в наклоне, ноги врозь повороты туловища в стороны; в стойке на лопатках встречные махи ногами, достать ногами пол.

Выполнение упражнений в парах: пружинистые покачивания в положении стоя согнувшись, стоя на коленях.

Упражнения вчетверо сложенной скакалкой: пружинистые наклоны, повороты туловища.

Выполнение упражнений из исходного положения стоя у гимнастической стенки: на растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, рук, плечевого пояса, мышц спины.

#### **Элементы акробатики.**

Группировка в приседе, перекаты на спине (вперед, назад в группировке), в стороны из упора стоя на коленях, прогнувшись, лежа на животе.

Кувырки вперед, в сторону, стойка на лопатках согнув ноги, из стойки на лопатках согнув ноги перекатом вперед упор присев, стойка на лопатках, из положения лежа на спине «мост». Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Стойка на голове согнув ноги. Длинный кувырок.

#### **Упражнения на улучшение осанки.**

Рывки руками, повороты кистей рук ладонями вперед, вверх, назад.

Упражнения с предметом на голове (мешочек с песком):

- в положении основной стойки опуститься на колени и вернуться в обратное положение;

- ходьба на носках, пятках, высоко поднимая колени, выпадами, зигзагами, скрестными шагами, приставными шагами правым (левым) боком вперед, спиной вперед.

Бег с ускорениями по прямой линии, по кривой, зигзагами. Прыжки. Выполнение танцевальных движений.

Стоя, разведение рук в стороны (с предметами кубик, теннисный мяч), перемещение предметов из одной руки в другую (тоже за спиной).

Упражнения стоя у стены касаясь ее затылком, спиной и пятками, поднимание рук вперед, вверх, поочередное поднимание согнутых ног (к животу), прямых ног вперед.

Вис спиной к гимнастической стенке, выпрямиться и касаться стенки всеми частями тела.

Приседания с движениями руками в стороны, вперед, на пояс.

Кувырки вперед, стойка на лопатках.

**Упражнения на укрепление мышц и связок стопы.**

Ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы.

Ходьба по веревке (канату).

Приседания с отрывом пяток от поверхности пола.

Прыжки на носках с выпрямлением коленей.

Сидя сгибание и разгибание, вращение ступней вправо и влево с усилием.

**Упражнения для укрепления мышц спины:**

- наклоны туловища вперед, руки вперед, касаясь руками пола; наклоны туловища вперед с гантелями у плеч;

- разведение прямых рук с гантелями в стороны - вверх из положения согнувшись вперед;

- повороты туловища с гантелями в руках;

- приседания на носках руки за голову (меняя положение рук), с предметами в руках (мяч);

- упражнения с глубоким выпадом;

- наклоны туловища стоя на коленях с предметом и без;

- лежа на животе поднимание и опускание туловища.

**Упражнения для мышц живота.**

В положении сидя сгибание и разгибание ног с предметом (мяч) и без (упор руками сзади), круговые движения ногами, поднимание и опускание прямых ног.

В положении лежа на спине круговые движения ногами, поднимание и опускание прямых ног, сгибание туловища касаясь ногами пола за головой,

Из положения лежа, принять положение сидя руки вперед; сед углом; упражнения с партнером.

**Упражнения в равновесии.**

Стойка на носках, на одной ноге. Ходьба на носках и выполнение упражнений по начерченной линии. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи, равномерно разложенные на ней, с различными

положениями рук; повороты на 90<sup>0</sup>; ходьба по рейке до конца гимнастической скамейки и соскок в глубину толчком двух на гимнастический мат.

Ходьба на носках, руки в стороны - стойка на носках, руки вверх – ходьба на носках, руки за голову, руки у бороды.

Ходьба по скамейке – поворот переступанием налево – поворот переступанием направо – ходьба на носках и соскок в глубину толчком двух на гимнастический мат.

#### **Подскоки и прыжки.**

На двух ногах - на месте и с продвижением в разных направлениях (для обеспечения безопасности выполнять перемещения в стороны рекомендуется с осторожностью);

- с переменной положения ног; в стойку ноги врозь, на одну ногу, в выпад;
- сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями с различными движениями рук;
- прыжки через короткую скакалку на одной и двух ногах;
- прыжки через длинную скакалку.

#### **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.**

Бег на короткие дистанции. Прыжки в высоту через препятствия, планку; в длину с места; многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; прыжки через скакалку; перепрыгивание предметов (скамеек, мячей); бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.

Поднимание туловища лежа с согнутыми коленями, висы на согнутых и полусогнутых руках, поднимание и опускание прямых, согнутых ног. Метание набивного мяча (1-3 кг).

Эстафеты комбинированные с элементами гимнастики, прыжками, метаниями.

Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

#### **Упражнения для развития выносливости.**

Продолжительный бег, бег по пересеченной местности (кросс) в среднем темпе. Игры и игровые упражнения. Прыжки через короткую скакалку. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Круговая тренировка (скоростно-силовая). Работа на снарядах с различной интенсивностью и продолжительностью (мешок, груша, лапы, кикбоксерская стенка).

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

- Боевые передвижения (диск штанги 5-10 кг), нанесение ударов в движении и на месте с отягощениями (гантели 0,5-1 кг);

- Лазанье по канату;
- Упражнения с гирями (8-16 кг).

#### **1.3.2.3. Избранный вид спорта.**

#### **Техническая и тактическая подготовка.**

Теория: Понятие – избранный вид спорта - кикбоксинг. Стойки, удары, передвижения. Техническая и тактическая подготовка.

Практика: Освоение базовых элементов. Имитационные упражнения: стойки, удары.

**Имитационные упражнения:**

- стойки;
- упражнения для изучения ответных действий;
- разминка-имитация «бой с тенью»;
- упражнения для изучения ударов: (в голову и корпус);
- варианты атак и выходы из них;
- упражнения для изучения встречных атак и выходов из них;
- тактика индивидуальной защиты, положение рук, ног.
- упражнения для изучения перемещений (с элементами кикбоксинга по залу).

**Боевые стойки – по положению стоп:**

- левосторонняя;
- правосторонняя;
- фронтальная.

**По положению туловища:**

- высокая прямая;
- средняя (промежуточная);
- низкая собранная;
- открытая (своеобразная).

**По распределению массы тела:**

- на передистоящей ноге;
- на сзади стоящей ноге;
- равномерно на обеих ногах.

**Виды передвижений:** приставной шаг, пружинящие движения на месте, перемещения массы тела с ноги на ногу («челноком») шаги в сторону (сайд-степы), ходьба, поскоки и скачки.

**Удары руками, стойки:**

- одиночные прямые, боковые, удары снизу в голову и корпус и защиты от них; двойные боковые, прямые, удары снизу в голову и туловище и защиты от них; трех и четырех ударные серии разнотипными ударами в голову и туловище и защиты от них;

- действия на дальней и средней дистанциях – боевая стойка, передвижения, удары и защиты;

- действия в атакующей и контратакующей форме (встречной и ответной).

**1. Стойки:**

Боевая, учебная;

**2. Удары руками:**

В боевой стойке - удар кулаком руки, с шагом передней ноги;

В учебной стойке - удар кулаком руки, с шагом разноименной ноги.

Одиночные, сдвоенные, многоударные комбинации, из одноименных и разноименных ударов.

### 3. Передвижения:

В боевой стойке - вперед, назад, влево, вправо;

В учебной стойке - вперед, назад, влево, вправо;

### 4. Защита:

Подставка левой и правой руки; шагом назад; сайс-степ; уклон; нырок; присед; отбив; блокировка.

### 5. Тактическая подготовка – бой с тенью по заданию.

### 6. Работа в парах – отработка упражнений с левшой;

отработка упражнений с правой;

отработка упражнений с более высоким партнером;

отработка упражнений с партнером ниже ростом;

отработка упражнений на дальней дистанции;

отработка упражнений на средней дистанции;

отработка элементов ближнего боя;

отработка элементов при движении вперед, назад и при круговом движении.

Боевые передвижения (диск штанги 5-10 кг), нанесение ударов в движении и на месте с отягощениями (гантели 0,5-1 кг). Лазанье по канату. Упражнения с гирями (8-16 кг).

### **Технико-тактическая подготовка.**

#### 1. Стойки: боевая, учебная;

#### 2. Удары:

В боевой стойке - удар кулаком руки, с шагом передней ноги, одиночные и сдвоенные;

В учебной стойке - удар кулаком руки, с шагом разноименной ноги, одиночные и сдвоенные.

### 3. Передвижения:

В боевой стойке - вперед, назад, влево, вправо;

В учебной стойке - вперед, назад, влево, вправо;

### 4. Защита:

Подставка левой и правой руки;

Шагом назад, в сторону, отскок;

Уклон – защита от прямых ударов;

Нырок – защита от боковых ударов;

Подставка локтем – защита от ударов снизу;

### 5. Тактическая подготовка – бой с тенью по заданию.

### 6. Упражнения со специальными снарядами (груша, мешок, «лапы»).

### **Упражнения в подскоках и прыжках.**

Прыжки на двух ногах - на месте и с продвижением в разных направлениях (для обеспечения безопасности выполнять перемещения в стороны рекомендуется с осторожностью);

- сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями с различными движениями рук;

- прыжки через короткую скакалку на одной и двух ногах.

### **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.**

Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места; многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; прыжки через скакалку.

Метание набивного мяча (1 кг).

Эстафеты комбинированные с прыжками, метаниями. (Приложение 2)

#### **Упражнения для развития выносливости.**

Продолжительный бег, бег по пересеченной местности (кросс) в среднем темпе. Игры и игровые упражнения. (Приложение 2). Прыжки через короткую скакалку.

#### **Упражнения для координации.**

Выполнение одновременных однонаправленных движений рукой и ногой. Упражнения одновременных разнонаправленных движений руками в сочетаниях с движением ногой, разнонаправленные разноименные движения руками.

Чередование прыжков ноги врозь, руки в стороны, с прыжками ноги вместе, руки вниз и сразу перейти к чередованию прыжков ноги врозь, руки вниз, и ноги вместе, руки в стороны. Прыжки правая нога вперед, левая назад с одноименными движениями руками быстро переключиться на разноименные движения руками. Переключение с одних прыжков на другие без остановки.

#### **Упражнения для развития силы.**

Упражнения с набивными мячами. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание в висе, в висе лежа, передвижения в висе, сгибание и разгибание рук в упоре стоя, лежа, приседания на одной и двух ногах. Прыжки со скакалкой.

#### **Упражнения для развития гибкости.**

Наклоны туловища из различных исходных положений и в различных направлениях, повороты и наклоны с поворотами, пружинящие приседания из положения выпада вперед (в стороны), маховые движения ногами. Круговые движения руками в различных плоскостях, рывковые движения с прямыми и согнутыми руками.

#### **Упражнения на растягивание.**

Пружинистые наклоны туловища к ногам стоя и сидя (ноги не сгибать); пружинистые покачивания в положении стоя согнувшись, стоя в наклоне, ноги врозь повороты туловища в стороны.

#### **Упражнения в равновесии.**

Стойка на носках, на одной ноге. Ходьба на носках руки в стороны, руки за голову, руки вверх.

### **1.3.2.4 Другие виды спорта и подвижные игры.**

Теория: Понятие о других видах спорта. Подвижные игры (Приложение 2).

Практика: Освоение упражнений взятых их других видов спорта, таких как - легкая атлетика (бег на короткие дистанции, прыжки на одной, двух ногах), гимнастика (упражнения для растяжки мышц), акробатика (кувырки, группировки, перекаты), спортивные и подвижные игры, эстафеты.

**Задания с различными мячами по видам спорта** – баскетболу (стритболу), волейболу, мини-футболу. Подвижные игры, эстафеты (Приложение 2).

**Подвижные игры и эстафеты:** с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях (Приложение 2).

**Спортивные игры:** баскетбол, гандбол, регби, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двухсторонние игры.

#### **1.3.2.5. Техничко-тактическая и психологическая подготовка.**

Теория: Понятие – технико-тактическая и психологическая подготовка.

Практика: стойки – боевая, учебная. Удары руками. Передвижения. Защита.

##### 1.Стойки:

Боевая, учебная;

##### 2.Удары:

В боевой стойке - удар кулаком руки, с шагом передней ноги, одиночные и сдвоенные;

В учебной стойке - удар кулаком руки, с шагом разноименной ноги, одиночные и сдвоенные.

##### 3.Передвижения:

В боевой стойке - вперед, назад, влево, вправо;

В учебной стойке - вперед, назад, влево, вправо;

##### 4.Защита:

Подставка левой и правой руки;

Шагом назад, в сторону, отскок;

Уклон – защита от прямых ударов;

Нырок – защита от боковых ударов;

Подставка локтем – защита от ударов снизу;

5.Тактическая подготовка – бой с тенью по заданию.

6. Упражнения со специальными снарядами (груша, мешок, «лапы»).

## **Психологическая подготовка.**

Преодоление неуверенности, обоснование и достижение поставленных целей. Развитие акцентирования внимания и точное выполнение заданных действий. Выполнение заданий на внимательность по сигналу тренера-преподавателя.

Осознание необходимости учебно-тренировочных занятий. Умение преодолевать отвлекающие факторы («лень», онлайн-игры, интернет-ресурсы).

### **1.3.2.6. Самостоятельная работа.**

Теория: Понятие – самостоятельная работа.

Практика: выполнение домашних заданий базовых элементов программы под контролем родителей.

### **1.3.3. Воспитательная работа.**

Личностное развитие – одна из основных задач воспитательной работы с обучающимися.

Организация учебно-тренировочных занятий, воспитательная и культурно-массовая работа осуществляется тренером-преподавателем в групповой и индивидуальной форме работы с обучающимися.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее не только во время учебно-тренировочных занятий, но и на физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий. Организация встреч, лекций, бесед, мастер-классов с ведущими спортсменами, тренерами-преподавателями и иными специалистами в области физической культуры и спорта, посещение и просмотр УТЗ ведущих тренеров, соревнований, видеозаписей соревнований разного уровня.

На протяжении спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм) в сочетании с волевыми способностями (настойчивость, смелость, упорство), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

#### **Воспитательные средства:**

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

#### **Основные воспитательные мероприятия:**

- регулярное поведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- тематические диспуты и беседы;

- активное привлечение вновь принятых занимающихся в спортивную школу ко всем общественным мероприятиям с конкретными поручениями и контролем за их выполнением.

Эти мероприятия ставят своей целью развитие личности юного спортсмена, рост его самосознания, чувства ответственности перед командой, школой, страной.

Необходимо широко использовать воспитательные возможности вечеров отдыха, концертов самодеятельности. В таких мероприятиях пробуждается активность юного спортсмена, чувство коллективизма, теснее и многообразнее становятся контакты спортсменов. Этим же целям служат и фотовитрины, плакаты наглядной агитации, выпуск стенгазет и спортивных листков, стенды славы сборных команд, правильно подобранные книги, газеты, лекции, встречи с интересными людьми.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Соревнования могут быть средством контроля над успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения воспитанников во время соревнований, тренер-преподаватель может сделать вывод о формировании у них необходимых качеств.

#### План воспитательной работы.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Физическое воспитание.			
1.1	Создание условий для физического развития и спортивного совершенствования	Лекции на темы: 1. Основные требования к учебно-тренировочному процессу 2. «Здоровьесберегающие технологии» 3. «Роль двигательной активности» 4. «Возрастные физиологические особенности детей и подростков».	1. Сентябрь, ноябрь, январь, март, май. 2. Один раз в квартал. 3. Один раз в квартал. 4. Октябрь, март.
		Участие в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях и соревнованиях.	Согласно календарного плана
		Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: 1) практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; 2) приобретение навыков участия в спортивных соревнованиях; 4) формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение всего периода обучения 1. Сентябрь, ноябрь, февраль, апрель, июнь. 2. Октябрь, декабрь, февраль, март, май. 3. Один раз в квартал.

			4.Один раз в полугодие.
		Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: 1) освоение навыков организации учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; 2) формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;	В течении всего периода обучения 1.Один раз в полугодие. 2.Один раз в полугодие. 3.Один раз в полугодие.
<b>2. Гражданско-патриотическое воспитание</b>			
2.1	Участие в краевых, городских мероприятиях патриотической направленности	«День освобождения города», «День народного единения», «Бескозырка», «Бессмертный полк», «День победы»	Сентябрь, ноябрь, февраль, май
2.2		Проведение занятий «Значение Государственной символики РФ» «Правила использования Государственной символики на соревнованиях»	Один раз в квартал
2.3		Встречи обучающихся спортивной школы с ветеранами ВОВ и труда	Февраль, май
<b>3. Социально-нравственное воспитание</b>			
3.1	Воспитание единства нравственных проявлений во всех областях деятельности: в спорте, учебе, повседневной жизни	Проведение беседы с обучающимися по вопросам предупреждения правонарушений несовершеннолетних (с приглашением представителя органов правопорядка)	Один раз в квартал
3.2		Проведение занятия «Терроризм – угроза обществу»	Один раз в квартал
3.3		Проведение информационных часов. «Гражданин нового века – здоровый, сильный духом человек», посвященных Всемирному Дню здоровья	Один раз в квартал Апрель.
3.4		Проведение занятий «Профилактика неспортивного поведения»	Один раз в квартал
3.5		Показательные выступления лучших спортсменов школы на спортивно-массовых мероприятиях	Сентябрь, ноябрь, июнь
<b>4. Трудовое воспитание</b>			
4.1	Формирование у обучающихся потребностей в труде, рациональном использовании времени, ответственности за дело. Развитие Организаторских способностей и деловых качеств.	Организация дежурств по поддержке порядка в спортзале и раздевалках	Ежедневно
4.2		Участие в субботниках спортивной школы (уборка территории, спортивных залов)	Сентябрь, октябрь, ноябрь, декабрь, январь, февраль, март, апрель, май, июнь, июль, август.

			Один раз в месяц.
4.3		Помощь в оформлении наглядной агитации (стенгазет, информационных стендов, плакатов и т.д.)	Один раз в квартал
<b>5. Воспитание здорового образа жизни и безопасности</b>			
5.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Инструктаж по ТБ «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке»	На каждом УТЗ
		Проведение бесед с учащимися СШ: - правила дорожного движения; - правила поведения на воде, в лесу и т.д. - беседы о здоровом образе жизни, гигиене, закаливании, питании, профилактике вредных привычек - о психологической подготовке, самооценке	Один раз в месяц
		1.Проведение информационных часов по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами». 2.Беседа на тему «Правила поведения при угрозе террористического акта». 3.Информационные часы «О противопожарной безопасности». 4.Беседа «По правилам безопасного поведения на водоемах, на воде, водных объектах в летнее, зимнее время»	Один раз в месяц 1.Январь 2-3. Один раз в месяц. 4.Один раз в месяц. Май-сентябрь. Декабрь – февраль.
		Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	Один раз в квартал
5.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировок, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание	Один раз в квартал

		способов закаливания и укрепления иммунитета).	
<b>6. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
6.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	Один раз в квартал
6.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	Один раз в квартал
<b>7. Развитие творческого мышления</b>			
7.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	Один раз в квартал

#### **1.4. Планируемые результаты.**

**Результатом освоения программы по кикбоксингу являются:**

##### **Образовательные результаты:**

- сформирован устойчивый интерес к занятиям кикбоксингом;
- обогащен двигательный опыт обучающихся новыми двигательными действиями, изучена техника кикбоксинга;
- начато развитие двигательных способностей;
- начато развитие физических качеств: гибкости, ловкости, выносливости, быстроты, силы, координации.

##### **Личностные результаты:**

- начато формирование общественной активности, культуры общения, навыков здорового образа жизни.

##### **Метапредметные результаты:**

- начато развитие у обучающихся необходимых физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, в соответствии с сенситивными периодами развития;
- сформирована начальная спортивная подготовка в кикбоксинге;
- привита устойчивая привычка к активному, здоровому образу жизни и к занятиям спортом.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.**

### **2.1. Календарный учебный график.**

	Наименование предметных областей	сентябрь	25	октябрь
--	----------------------------------	----------	----	---------

		01-03.09.23г	04-10	11-17	18-24		02-08	09-15	16-22
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	Теория и методика ФК и С - теоретическая подготовка	1			1		1		
	Практические занятия								
2	Общая и специальная физическая подготовка	3	2	3	2	3	2	3	3
3	Избранный вид спорта – кикбоксинг. Техническая, тактическая и специальная подготовка	1	2	1	2	1	2	1	2
4	Другие виды спорта и подвижные игры		1	1		1	1	1	1
5	Технико-тактическая и психологическая подготовка			1	1	1		1	
6	Самостоятельная работа		1						
7	Аттестация.	1							
8	Медицинский контроль								
	Итого часов:	6	6	6	6	6	6	6	6

	Наименование предметных областей	ноябрь					декабрь				
		23.-29	30.-05.11	06-12	13-19	20-26	27.11-03.12	04-10.12	11-17.12	18-24.12	
		9	10	11	12	13	14	15	16	17	
1.	Теория и методика ФК и С - теоретическая подготовка	1		1		1	1	2			
	Практические занятия										
2	Общая и специальная физическая подготовка	3	3	3	2	3	2	2	3	2	
3	Избранный вид спорта. -техническая, тактическая и специальная подготовка	1	2	1	2	1	2	1	2	1	
4	Другие виды спорта и подвижные игры	1		1	1		1		1	1	
5	Технико-тактическая и психологическая подготовка		1		1			1		1	
6	Самостоятельная работа					1					
7	Аттестация.									1	
8	Медицинский контроль	справка									
	Итого часов:	6	6	6	6	6	6	6	6	6	

	Наименование предметных областей	25-31.12	январь					февраль					март					апрель					май					июнь					июль					Всего
			01-07.01.24г	08-14	15-21	22-28	29.01-04.02	05-11.02	12-18	19-25	26.02.-03.03	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08.-14	15-21	22-28	29-05.05	06-12	13-19	20-26	27.05-02.06	03-09.06	10-16	17-23	24-30	01-07	08-14;15,16,17,18	18.07.24г							
			18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18				
1	Теория и методика ФК и С - теоретическая подготовка	1		1		1		1	1	1	1			1	1	1	1		1		1	1	1	1										28				
	Практические занятия																																					
2	Общая и специальная физическая подготовка	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3				107				
3	Избранный вид спорта: -техническая и тактическая подготовка	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2				65					
4	Другие виды спорта и подвижные игры	1	1		1		1	1		1	1		1		1	1	1		1		1		1		1		1	1	1				30					



## 2.2. Условия реализации программы

### 2.2.1. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

#### Спортивная экипировка.

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1.	Перчатки боксерские	пара	на занимающегося
2.	Перчатки боксерские снарядные	пара	на занимающегося
3.	Шлем кикбоксерский	штук	на занимающегося
4.	Футы кикбоксёрские (обувь)	пара	на занимающегося
5.	Кикбоксёрская майка	пара	на занимающегося
6.	Кикбоксёрские шорты	пара	на занимающегося
7.	Штаны кикбоксёрские	пара	на занимающегося
8.	Щитки кикбоксёрские для голени	пара	на занимающегося
9.	Протектор-бандаж для груди	штук	на занимающегося
10.	Протектор-бандаж для паха	штук	на занимающегося
11.	Эластичные бинты для рук	штук	на занимающегося
12.	Капа (зубной протектор)	штук	на занимающегося

#### Оборудование и спортивный инвентарь.

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Груша на растяжках (вертикальная)	штук	6
2.	Лапы боксерские	штук	16
3.	Мешок боксерский (малый 20 кг, средний 40 кг, большой 70-90 кг)	комплект	3
4.	Ринг боксерский (6 х 6 м) на помосте (8 х 8 м)	комплект	2

5.	Макивара	штук	10
6.	Лапы-ракетки	штук	16
7.	Настенная подушка кикбоксёрская	штук	4
8.	Мешок боксёрский	штук	3
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
9.	Утяжелители для рук 2.5 кг	комплект	16
10.	Утяжелители для ног 1,2,3,5 кг	комплект	16
11.	Мячи набивные (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	5
12.	Мат гимнастический	штук	5
13.	Мяч баскетбольный	штук	5
14.	Резинки-канаты (эспандеры)	комплект	8
15.	Мяч волейбольный	штук	5
16.	Скамейка гимнастическая	штук	4
17.	Скакалка гимнастическая	штук	16
18.	Стенка гимнастическая	штук	4
19.	Зеркало (0,6 x 2 м)	штук	4

### **2.2.2. Материально-техническое обеспечение программы**

МБУ ДО СШ «Триумф» осуществляет обеспечение спортивным инвентарем и оборудованием.

Место проведения тренировочных занятий соответствует, установленным санитарно-эпидемиологическим, гигиеническим требованиям.

### **2.2.3. Кадровое обеспечение тренировочных занятий**

Уровень квалификации педагогических работников соответствует требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15 августа 2011 года № 916н, а также профессиональному стандарту "Тренер-преподаватель", утвержденным Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации

от 05.05.2018 N 298н. При реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта используется наименование должности тренер-преподаватель.

### 2.3. Формы аттестации

Аттестация проводится в форме тестов, тестовых заданий по общей и специальной физической подготовке.

Цель контроля – обоснование и осуществление коррекции тренировочного процесса по основным информативным характеристикам с целью обеспечения оптимального воздействия тренировочных нагрузок на организм обучающихся и планомерного повышения уровня физической подготовленности обучающихся.

- аттестация по общей и специальной физической подготовке проводится в тестовой форме по оценочной бальной системе, по системе – «зачет».

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются: выполнение тестовых заданий по общей и специальной физической подготовке; овладение теоретическими знаниями; знаниями правил техники безопасности на занятиях и правил поведения.

### 2.4. Оценочные материалы

#### 2.4.1. Тесты по общей и специальной физической подготовке.

Виды тестов (упражнений)	Юноши	Девушки
Бег на 30 м	6,4 с – оценка «3» 6,2 с – оценка «4» 6,0 с и выше – оценка «5»	6,6 с – оценка «3» 6,4 с – оценка «4» 6,2 с и выше – оценка «5»
Челночный бег 3x10м	15,0 с – «3», 14,5 с – «4», 14,0 с и выше – «5»	16,0 с – «3», 15,5 с – «4», 15,0 с и выше – «5»
Прыжок в длину с места	120 см – «3», 130 см – «4», 140 см и выше – «5»	115 см – «3», 125 см – «4», 135 см и выше – «5»
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	6 раз – «3», 8 раз – «4», 10 раз и более – «5»	4 раза – «3», 6 раз – «4», 8 раз и более – «5»
Поднимание туловища из положения лежа, раз	8 раз – «3», 10 раз – «4», 10 раз и больше – «5»	6 раз – «3», 8 раз – «4», 10 раз и больше – «5»
Подтягивание на перекладине в висе – Ю.	Не менее 4 раз – «зачет»	Не менее 4 раз – «зачет»

На низкой перекладине – Д.		
Бросок набивного мяча 4 кг, м (двумя руками от груди)	Не менее 1 м – «зачет»	
Бег 1000 м – М. Бег 800 м – Д.	Без учета времени – «зачет».	

## 2.5. Методические материалы.

Основной формой занятий в спортивных школах являются: групповые практические занятия.

Методы физического воспитания, используемые на занятиях: словесный, наглядный и практический. Основным методом подготовки обучающихся является игровой метод, а также метод повторного выполнения упражнения с обязательным использованием методов вариативного упражнения. Кроме этого, используются соревновательный метод, а также группы воспитательных методов, определяющих отношения тренера-преподавателя и обучающегося, их взаимодействия и взаимосвязь.

Поставленные цели и задачи достигаются учебно-тренировочными занятиями, просмотром видео материалов и соревнований, с использованием современных учебно-тренировочных технологий: лично – ориентированных, игровых, дифференцированного обучения, здоровьесберегающих.

Основным средством подготовки в кикбоксинге, как и в других видах спорта, являются физические упражнения, подразделяющиеся на общеразвивающие (ОРУ) и специальные (СУ) упражнения.

Задача ОРУ - всестороннее гармоничное развитие дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно-мышечной систем и двигательной подготовки.

Задача СУ - воспитание двигательных, психических, морально-волевых качеств, применительно к боксу. В группу СУ входят упражнения на развитие двигательных качеств, упражнения, используемые для обучения, имитационные упражнения, упражнения для воспитания психологических и моральных качеств на основе принципов бокса (терпение, решимости, воли в достижении цели, психологической устойчивости, дисциплины).

Программа обеспечена необходимой литературой.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

-использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитания обучающегося: сознательности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;

-объем и интенсивность упражнений возрастают по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов;

-поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);

- моделирование соревновательной деятельности в учебно-тренировочном процессе;

Теоретическая подготовка – формирование у обучающихся специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности, осуществляется в ходе практических занятий.

Обучающиеся через каждые 6 месяцев должны предоставлять медицинскую справку от врача о допуске к занятиям выбранным видом спорта.

### **2.5.1. Характеристика возрастных особенностей детей и подростков.**

Физическое воспитание обучающихся проводится с учетом половых, психологических и индивидуальных особенностей.

В педагогической практике применяется следующая возрастная периодизация детей:

Младший возраст – 6-10 лет;

Средний (подростковый) возраст 11-15 лет;

Старший (юношеский) возраст 16-17 лет.

С 7 до 14 лет происходит активное развитие двигательного анализатора, а к 13-14 годам достигает высокого уровня. Естественное формирование двигательного анализатора заканчивается к 14-15 годам. Именно поэтому школьный возраст считается благоприятным для обучения двигательным действиям.

Обучающиеся 6-10 лет – эмоциональны, быстро устают и быстро восстанавливаются. Выполнение движений заметно улучшается, а новые быстро усваиваются и исправляются после замечаний общего плана.

В среднем возрасте 11-15 лет – подростки уже способны оценивать свои движения по времени, пространству, мышечным усилиям.

Подростковый возраст характеризуется началом полового созревания, неравномерностью роста и развития, мальчики преуспевают в силе, скорости и выносливости. Быстрый рост тела в длину и вытягивание мышц, сухожилий и нервов ведет к временному нарушению точности и координации движений. Отмечается повышенная возбудимость и вследствие этого быстрая утомляемость, раздражительность.

Возраст 16-17 лет – совпадает с окончанием периода полового созревания и началом равномерного развития их организма.

С 7 до 14 лет происходит активное развитие двигательного анализатора, а к 13-14 годам достигает высокого уровня. Естественное формирование двигательного анализатора заканчивается к 14-15 годам.

Периоды наиболее значительных приростов показателей различных физических качеств:

- возрасте от 7-10 лет наиболее успешно развивается быстрота, координация движений, ловкость, гибкость;

- с 10-14 лет – скоростно-силовые качества;

- от 15-17 лет – сила, выносливость, скоростная выносливость.

В младшем и среднем возрасте физическая подготовка направлена на развитие координационных способностей, быстроты движений и укрепление основных мышечных групп в сочетании с развитием гибкости.

До 13-14 лет происходит достаточный уровень развития быстроты и координации движений.

В среднем возрасте возрастает роль упражнений силового и скоростно-силового характера.

В старшем возрасте наряду с совершенствованием ловкости и гибкости необходима специальная систематическая работа, направленная на развитие силы, силовой выносливости, упражнения с отягощениями.

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность учебно-тренировочных занятий. Новые средства, вводимые в учебный процесс,

постепенно должны обновляться и усложняться для обеспечения расширенного запаса двигательных координаций (умений и навыков). При планировании и проведении УТЗ учитываются возрастные особенности и строго нормируются физические нагрузки обучающихся.

## 2.5.2.Формы, методы, приемы, дидактический материал, техническое оснащение учебно-тренировочного процесса.

### 2.5.2.1.Форма, методы, приемы организации УТЗ, дидактический материал.

Форма, методы, приемы организации УТЗ, дидактический материал указаны в таблицах 1,2,3.

Таблица № 1

Часть образовательной деятельности	Направленность и продолжительность части образовательной деятельности	Зона воздействия и направленность упражнений	Основные упражнения	Методические указания
Подготовительная часть	1.Строевые упражнения, разминка в ходьбе и беге. ин.	1.ОРУ - движения частями тела; совмещения, движения для обширных мышечных групп.	Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движение стопой; полуприседы, выпады, движение туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками.	Рекомендуется использовать низкий или средний темп движений, с небольшой амплитудой; Упр-я на координацию и усиление кровотока выполнять в среднем темпе с увеличением амплитуды.
	2.Упражнения на гибкость, растяжку мышц.	2.Движения для мышц бедра и голени.	Растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы.	Выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бедра, без использования махов и пружинящих движений.
Основная часть	1.Выполнение упражнений, элементов в ходьбе и беге. 40-50 мин.	1.Разминка (3-7 мин.).	Базовые элементы и усложнения движений, имитационные движения, упражнения.	Разучивание имитационных упражнений Специальных и технико-тактических упражнений, элементов.
		2. Выполнение	Комбинации в	Выполнение базовых

		упражнений по заданию, в 2-х (10-15 мин.).	стойках, удары, защита.	упражнений на месте и с перемещениями в разных направлениях, увеличение нагрузки, амплитуды и интенсивности движений.
		3. Упражнения в парах (2-3 мин.).	Базовые движения, варианты заданий в передвижении-атаки, защиты.	Уменьшение, увеличение амплитуды перемещений, темпа движений.
	2. Упражнения в положении сидя (10-12 мин.).	1. Упражнения в парах.	Упражнения в положениях сидя, стоя; упражнения на координацию движения.	Выполнять от 1 до 3 серий по 5-10 раз повторений движений, в зависимости от уровня подготовленности учащегося.
	3. Игровые задания (Приложение 2).	2. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, ног.	Варианты сгибания и разгибания рук в разных исходных положениях.	Можно использовать упражнения с утяжелителями.
Заключительная часть	1. Снижение нагрузки, упражнения на расслабление - 7-10 мин.	1. Упражнения на гибкость.	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса.	В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением.

Таблица № 2

№ п/п	Раздел или тема программы	Форма организации и форма проведения занятий	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий
1	2	3	4	5
1	Теоретическая подготовка.	Беседа, лекция, просмотр видео.	Словесный, наглядный.	Литература, видеоаппаратура.
2	ОФП	Групповые практические занятия.	Наглядный, игровой, повторного выполнения.	Мягкое покрытие, гимнастические снаряды, мячи, скакалки.
3	СФП	Групповые практические занятия.	Наглядный, игровой, повторного выполнения.	Мягкое покрытие, боксерская стенка, мешок.
4	Тактико-техническая подготовка.	Групповые практические занятия.	Наглядный, игровой, повторного выполнения.	Мягкое покрытие, мешок, груша, лапы, защитное снаряжение.

Таблица № 3

Предметные области.	Форма занятий.	Методы и приемы организации учебно-тренировочного занятия.	Дидактический материал, техническое оснащение.
Теоретические основы физической культуры и спорта.	- беседа; - просмотр фотографий, таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы - практические занятия.	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; - работа по фотографиям; - работа по таблицам; - практический показ.	- фотографии; - учебные и методические пособия; - специальная литература; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.
Общая физическая подготовка.	- учебно-тренировочные занятия.	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений .	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.
Общая и специальная физическая подготовка.	- учебно-тренировочные занятия.	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений.	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.
Вид спорта.	- учебно-тренировочное занятие; - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная .	словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений .	- фотографии; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.
Различные виды спорта и подвижные игры.	- учебно-тренировочное занятие; - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная .	словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений.	- фотографии; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.

### 2.5.2.2. Структура построения учебно-тренировочного занятия.

Структура построения учебно-тренировочного занятия указана в таблице 4.

Таблица № 4

Часть образовательной деятельности	Направленность и продолжительность части образовательной деятельности	Зона воздействия и направленность упражнений	Основные упражнения	Методические указания
Подготовительная часть	1. Строевые упражнения, разминка в ходьбе и беге. мин.	1. ОРУ - движения частями тела; совмещения, движения для обширных мышечных групп.	Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движение стопой; полуприседы,	Рекомендуется использовать низкий или средний темп движений, с небольшой амплитудой; Упр-я на координацию и усиление кровотока

			выпады, движение туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками.	выполнять в среднем темпе с увеличением амплитуды.
	2. Упражнения на гибкость, растяжку мышц.	2. Движения для мышц бедра и голени.	Растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы.	Выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бедра, без использования махов и пружинящих движений.
Основная часть	1. Выполнение упражнений, элементов в ходьбе и беге. 40-50 мин.	1. Разминка (3-7 мин.).	Базовые элементы и усложнения движений, имитационные движения, упражнения.	Разучивание имитационных упражнений специальных и технико-тактических упражнений, элементов.
		2. Выполнение упражнений по заданию, в 2-х (10-15 мин.).	Комбинации в стойках, удары, защита.	Выполнение базовых упражнений на месте и с перемещениями в разных направлениях, увеличение нагрузки, амплитуды и интенсивности движений.
		3. Упражнения в парах (2-3 мин.).	Базовые движения, варианты заданий в передвижении-атаки, защиты.	Уменьшение, увеличение амплитуды перемещений, темпа движений.
	2. Упражнения в положении сидя (10-12 мин.).	1. Упражнения в парах.	Упражнения в положениях сидя, стоя; упражнения на координацию движения.	Выполнять от 1 до 3 серий по 5-10 раз повторений движений, в зависимости от уровня подготовленности учащегося.
	3. Игровые задания (Приложение 2).	2. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, ног.	Варианты сгибания и разгибания рук в разных исходных положениях.	Можно использовать упражнения с утяжелителями.
Заключительная часть	1. Снижение нагрузки, упражнения на расслабление - 7-10 мин.	1. Упражнения на гибкость.	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса.	В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением.

## 7. Список литературы.

1. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 2017. - 287 с.
2. Беленький А. Бокс. Большие чемпионы.- М.,2017 г.
3. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2016г. – 46
4. Бокс. Энциклопедия//Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терраспорт, 1998 г.
5. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. ФиС, 2016 г.
6. Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 2015г.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2015 г.
8. Современная система подготовки боксёров/ В.И.Филимонов., М.,2009г.
9. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2017г.
10. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксёров.- М.,2015г.
11. Щитов В.К. Бокс. Основы техники бокса.- Р., 2016г.
12. Гирт П. Кикбоксинг. Средство развития физической культуры и спортивное боевое искусство.: пер. с нем. Изд. Испр. и доп. Ростов н/Дону: Феникс, 2011.96с.
13. Деркаченко И.В. Модели специальной физической подготовленности кикбоксеров различных стилей ведения поединка. 2017. С. 273-276
14. Еганов В.А. Методика обучения защитным технико-тактическим действиям в кикбоксинге: автореф. Дис. Канд. Пед. наук. Челябинск: УралГАФК. 2005.22 с.
15. Клещев В.В. Формирование индивидуально-типовых манер ведения боя в кикбоксинге: автореф. Дис. Канд. Пед. наук. М., 2009. 23 с.
16. Клещев В.Н. Кикбоксинг. М. Академический проект, 2009.288 с.
17. Куликов А. Кикбоксинг / А. Куликов. – М.: Агентство «ФАИР», 1998. – 320 с.
18. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические основы спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебник для институтов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.: ил.
19. Мельцер М. Правила соревнований по кикбоксингу/Мельцер М., Новиков К., Филимонов Ю. – М. 2017-48с.

### Перечень Интернет-ресурсов.

1. [www.admin.tomsk.ru/pages/admin\\_subdiv\\_udmfks](http://www.admin.tomsk.ru/pages/admin_subdiv_udmfks). Всероссийский реестр видов спорта.
2. [www.minsport.gov.ru/](http://www.minsport.gov.ru/). Министерство спорта РС (Я)
3. [www.minstm.gov.ru/](http://www.minstm.gov.ru/). Всероссийский реестр видов спорта.
4. [www.boxing-fbr.ru/](http://www.boxing-fbr.ru/). Федерация бокса РФ.

## **Инструкция по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по кикбоксингу.**

### **1. Общие требования безопасности**

1.1. К учебно-тренировочным занятиям по кикбоксингу допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий выбранным видом спорта.

1.2. Занятия должны проводиться в спортивных залах, спортивных сооружениях, имеющих ровный нескользкий пол, прямое естественное или комбинированное освещение не менее 200 лк. Пол спортзала должен быть вымыт и просушен, помещение зала проветрено. Оптимальная температура в спортзале +18° С, во время занятий спортзал должен проветриваться.

1.3. Новички отрабатывают правильные приемы на снарядах и спортивном инвентаре, под руководством тренера-преподавателя.

1.4. Тренер-преподаватель и обучающиеся должны знать и уметь практически оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему при несчастном случае. В спортзале должна находиться аптечка с набором необходимых медикаментов.

### **2. Требования безопасности перед началом занятий.**

2.1. Перед началом учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан проверить состояние спортзала, спортивного инвентаря, температурного режима, освещенности и т.д., убедиться в их соответствии предъявляемым требованиям или принять меры к устранению причин, не обеспечивающих безопасное проведение занятий.

2.2. Тренер-преподаватель в начале занятия обязан осмотреть каждого обучающегося, убедиться визуально в его нормальном самочувствии, наличии и соответствии его спортивной формы. При подозрении на заболевание у ребенка или травмы, тренер-преподаватель обязан направить в медпункт за разрешением к занятиям по кикбоксингу. Без спортивной формы спортсмен к занятиям не допускается.

2.3. После осмотра тренер-преподаватель обязан проинструктировать о порядке проведения занятия.

### **3. Требования безопасности во время проведения занятий**

3.1. Тренер-преподаватель во время проведения УТЗ обязан находиться в спортивном зале и контролировать каждого обучающегося, обеспечивать дисциплину, порядок и безопасность проведения занятий в соответствии с расписанием и учебной программой.

3.2. При обнаружении неисправности или выходе из строя спортивного инвентаря, он должен быть изъят и заменен на исправный.

3.3. Нахождение посторонних лиц в спортзале во время занятий не допускается.

3.4. Тренер-преподаватель должен уделять особое внимание на самочувствие обучающихся при выполнении физических упражнений.

Немедленно остановить УТЗ, если есть подозрение на переутомление, плохое самочувствие или заболевание обучающегося. Разрешение на продолжение УТЗ может дать тренер-преподаватель, убедившись, что здоровью обучающегося ничто не угрожает, то он может быть отправлен на кратковременный отдых.

3.5. Особое внимание тренер-преподаватель должен уделять участникам тренировочных боёв, обращая внимание на самочувствие кикбоксеров и соблюдение правил ведения боя. Немедленно остановить бой, если есть подозрение на переутомление, плохое самочувствие или заболевание участника боя. Разрешение на продолжение боя может дать тренер-преподаватель, убедившись, что здоровью кикбоксера ничто не угрожает, участник боя может быть отправлен для кратковременного отдыха.

4. Требования к участию в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта "кикбоксинг";

- соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем уровне сложности спортивной подготовки;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение воспитанниками утвержденных антидопинговых правил;

- спортсмены направляются спортивной школой на спортивные соревнования на основании Единого календарного плана муниципальных, региональных, межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий в соответствии с положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

- спортсмены при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

5. Первая помощь при травмах.

При возникновении несчастных случаев или ситуаций которые могут привести к повреждению здоровья участников учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан немедленно остановить занятия, при необходимости оказать доврачебную помощь пострадавшему, вызвать врача или отправить в медпункт. О случившемся доложить администрации, родителям. Меры доврачебной помощи зависят от состояния, в котором находится пострадавший.

5.1. При возникновении сильного кровотечения из носа, пострадавшего следует уложить на спину и на переносицу положить холодный компресс.

5.2. При ушибах суставов - накладывают туго давящую повязку. Пострадавшему дать полный покой и для уменьшения боли и притока крови на ушибленное место кладут холодный компресс.

5.3. При вывихах так же как и при ушибах необходим покой. Вывихнутую руку повесить на косынке, а при вывихах ноги пострадавшего уложить и под поврежденную ногу положить подстилку.

5.4. При переломах наложить шину. При наложении на руку - руку согнуть в локте, а ногу - в коленном суставе и зафиксировать.

5.5. При тепловом и солнечном ударе пострадавшего перенести в прохладное место, раздеть, положить холодный компресс на голову. При потере сознания надо поднести к носу вату, пропитанную нашатырным спиртом.

6. Требования безопасности по окончании занятий.

6.1. По окончании учебно-тренировочных занятий в спортивном зале дежурный по группе совместно с тренером-преподавателем собирают весь используемый на занятиях спортивный инвентарь, осматривают его целостность и убирают в специальную комнату.

6.2. Занимающиеся должны расставить спортивное оборудование по местам, переодеться и по команде преподавателя покинуть спортзал.

6.3. В заключении необходимо отключить освещение.

Приложение 2.

## **ИГРЫ.**

### **1. Игра «Успей взять кеглю».**

Играющие выстраиваются в две шеренги и становятся лицом друг к другу. Расстояние между ними - 10 м. Игроки каждой шеренги рассчитываются по порядку номеров. Между шеренгами на равном расстоянии от них ставят кеглю. Ведущий называет номер. Игроки, имеющие эти номера, выбегают. Каждый стремится первым схватить кеглю. Тот, кто сумеет это, убегает в свою шеренгу, а противник старается его запятнать. Если игрок с кеглей вернется в шеренгу, не будучи запятнанным, его команда получает два очка, а если его запятнают - одно очко. Затем руководитель называет другой номер и бегут другие игроки. Побеждает команда, набравшая больше очков.

### **2. Игра «Точный удар».**

Две команды по 8-10 человек выстраиваются в колонны по одному, одна против другой. Между ними кладут на пол обруч. По сигналу первый игрок одной команды бросает мяч о пол в центр обруча так, чтобы он отскочил по направлению к игроку другой команды, и отходит в сторону. Поймав мяч, игрок второй команды таким же способом возвращает его и отходит в сторону. Ловит мяч второй игрок первой команды. Так, сменяя друг друга, мяч бросают и ловят все игроки обеих команд. Игра ведется в быстром темпе. Если мяч не будет пойман или заденет обруч, бросок не засчитывается. Виновный в этом остается на месте и бросает мяч вторично. Побеждает команда, раньше завершившая игру.

### **3. Игра «Бег по кочкам».**

Перед каждой командой от линии старта до линии финиша на расстоянии 1-1,5 м друг от друга чертят кружки диаметром 30-40 см (по прямой или извилистой линии). По сигналу первые номера, перепрыгивая из кружка в кружок, добегают до конечной черты, после чего по кратчайшему пути возвращаются обратно и передают эстафетные палочки очередному номеру,

а игрок становится в конец колонны. Выигрывает команда, раньше закончившая игру.

#### **4. Игра «Скорый поезд».**

В 6-7 м от каждой команды ставят флажки. По команде «Марш!» первые игроки быстрым шагом (бежать запрещается) направляются к своим флажкам, огибают их и возвращаются в колонны, где к ним присоединяются вторые по счету номера, и вместе они проделывают тот же путь. Играющие держат друг друга за локти и во время ходьбы двигают руками наподобие паровозного шатуна. Когда паровоз (передний игрок) возвратится на место с полным составом, он должен подать протяжный гудок. Выигрывает команда, первой прибывшая на станцию.

#### **5. Игра «Неуловимый шнур».**

Двое играющих садятся на стулья спиной друг к другу, на расстоянии 2—3 м. Под стульями протянута веревка. По сигналу надо вскочить, обежать оба стула, сделав вокруг них три полных круга, затем сесть на свой стул, наклониться и вытянуть к себе веревку. Кто схватит веревку быстрее, тот и выиграет. Бежать следует каждому в правую сторону. Во время бега до стульев не дотрагиваться. Сначала надо провести репетицию. Для того чтобы играющие не ошиблись и не схватили веревку раньше времени, тренер-преподаватель считает вслух обороты: «Раз, два, три!». После счета «три» можно сесть на стул и попытаться вытянуть веревку. Игра проводится три раза, побеждает тот, кто сумеет два или три раза вытянуть шнур.

В игру можно внести изменение: не бежать вокруг стульев, а прыгать на одной ноге (только один оборот), после этого сесть и попытаться вытянуть веревку.

#### **6. Игра «Пропавшая табуретка».**

На расстоянии 2-3 м одну от другой ставят две табуретки. На них садятся играющие с завязанными глазами. По команде ведущего учащиеся встают, делают 6-8 шагов. После этого каждый должен сделать три полных оборота на месте и вернуться к своей табуретке. Выполнить это задание не просто. Очень часто играющие теряют направление и, возвращаясь, идут совсем не в ту сторону, откуда пришли.

#### **7. Игра «Простые салки».**

Игра происходит на квадратной площадке, размеры которой зависят от количества игроков в командах. Одна команда (А) находится вне прямоугольника, а другая (Б) – внутри. По сигналу один из игроков команды «А» (водящий) старается за 20 секунд осалить как можно больше игроков из команды «Б», которые бегают только внутри прямоугольника. Осаленные игроки выходят за пределы прямоугольника. После смены водящего все возвращаются на площадку, и игра продолжается до тех пор, пока все из команды «А» не сыграют. Затем команды меняются ролями. Выигрывает команда, которая за отведенное время осалила больше игроков соперника.

## **ЭСТАФЕТЫ.**

### **1. Эстафета «Защита крепости».**

На земле чертят большой круг. Все играющие становятся за линией круга, лицом к центру. Лишь один водящий остается в круге. В середине круга ставят пять булав или кеглей. Это крепость, которую водящий должен защищать. Для игры нужен волейбольный мяч. Играющие, перебрасывая мяч между собой, стараются уловить удобный момент, когда защитник крепости заезается, и ударом мяча сбить кегли (булавы). Защитник имеет право отбивать мяч любым способом. Тот, кому удастся разрушить крепость, становится новым защитником.

## **2. Соревнование скороходов.**

На земле проводят линию, за которой становятся все играющие. В 40 м от нее проводят вторую линию. По сигналу все начинают шагать, стараясь как можно быстрее дойти до финиша. Надо следить за тем, чтобы шаг ни у кого не переходил в бег или прыжки. Побеждает команда или тот, кто, не нарушая правил, дойдет до финиша первым.

## **3. Эстафета с мячами.**

Для игры нужны волейбольные мячи по числу команд. В 6-7 шагах от линии старта перед каждой командой ставится стул. Первые номера, получив по мячу, бегут к своим стульям, становятся за ними и с этого места бросают мячи вторым номерам, после чего возвращаются и становятся в конец своей колонны. Вторые и последующие номера, поймав мяч, проделывают то же самое. Если очередной игрок мяч не поймал, он должен побежать за ним, вернуться на свое место и лишь после этого продолжать игру. Выигрывает команда, у которой мяч, обойдя всех игроков, раньше вернется к первому.

## **4. Эстафета со скакалками.**

Чертятся две параллельные линии на расстоянии 15-20 м одна от другой. У первой линии выстраиваются в затылок две или три команды. Игроки, стоящие впереди колонны, держат в руках скакалку. На противоположной черте, напротив каждой команды, ставят флажок. По сигналу первые номера начинают бег, перепрыгивая через скакалку, и, обогнув флажок, возвращаются обратно и передают скакалку следующему игроку. Тот, не задерживаясь, прыгает через скакалку и устремляется вперед. Последний участник, достигнув финиша, поднимает руку со скакалкой вверх. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

## **5. Эстафета с обручами.**

Для игры нужны обручи и эстафетные палочки по числу команд. В 10-15 шагах от линии старта перед каждой командой ставится флажок. На середине дистанции кладется обруч. Первые номера в командах получают эстафетные палочки. По сигналу 1-е номера добегают до лежащих на земле обручей и, не выпуская палочек, поднимают обручи, пролезают сквозь них, кладут их на место (оно должно быть обозначено) и бегут дальше до флажков. Обогнув флажки, они возвращаются, вновь пролезают сквозь обручи и вручают эстафетные палочки вторым номерам, а сами становятся в конец команды (колонны). Вторые номера проделывают то же самое и передают эстафетные палочки третьим и т. д. Выигрывает та команда, которая раньше закончит игру.

## **6. Эстафета с флажком.**

По сигналу первые номера берут общий старт, держа в руках флажок. Обегая стойку, возвращается назад, передает флажок второму, а сам становится в конец колонны. Остальные проделывают тот же путь. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

#### **7. «Переправа» – бег в обручах.**

Команды построены в колонны по одному перед стартовой чертой, в руках у направляющего гимнастический обруч. Обруч надевают на пояс первые игроки, по сигналу обегают стойку, возвращаясь обратно, – берут в обруч второго игрока, проделывают тот же путь, возвращаются обратно: первый становится в конец колонны, а второй игрок берет обруч третьего и все повторяется.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

#### **8. Кто скорее докатит обруч до флажка.**

У впереди стоящих игроков в руках обручи. По сигналу первые в колоннах катят обручи по направлению к стойкам, обегают их, возвращаются обратно и передают обруч следующим игрокам, а сами уходят в конец своей колонны. Остальные проделывают тот же путь. Выигрывает команда, первой пришедшая к финишу.

#### **9. «Перемени предмет».**

Напротив каждой команды, на расстоянии 12–15 м, лежат мячи. Стоящий первым держит в руках брусок. По сигналу бегут, кладут один предмет, берут другой, возвратившись, передают его и становятся в конец колонны.

Выигрывает команда, пришедшая к финишу первой.

#### **10. «Конвейер».**

У впереди стоящих игроков по мячу. По сигналу первые игроки передают мяч над головой стоящим сзади них. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа, становится первым и передает мяч стоящим сзади до тех пор, пока начавший игру не вернется на свое место. После этого он должен поднять мяч вверх.

Побеждает команда, закончившая игру первой.

#### **11. «Прокати мяч».**

Команды построены в колонны по одному, в стойке ноги врозь, мяч в руках у направляющего. По сигналу первый номер наклоняется вперед и толчком двумя руками посылает мяч между ног назад. Игрок, стоящий сзади, ловит катящийся мяч, бежит в начало колонны и повторяет то же. Игра заканчивается в тот момент, когда первый номер вернется с мячом на место направляющего. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

#### **12. «Встречная эстафета».**

Колонна - 1 стоит напротив колонны - 2. По команде стартует К-1 с палочкой, «финиширует» К-2.

(Финишем считается поднятая рука капитана с эстафетной палочкой.)

#### **13. «Посадка картофеля» (челночный бег).**

Команды выстраиваются в колонну. На расстоянии 3–4 м от линии старта и далее разложены 4 обруча. Ближе к старту лежат 3 малых мяча. Первый участник подбегает к первому обручу, берет 1 мяч и, подбегая ко второму, кладет его там. Затем возвращается, берет еще 1 мяч, бежит и кладет его в

третий обруч, потом третий мяч переносит в четвертый обруч. После этого передает эстафету касанием руки следующему участнику, который по одному переносит мячи в ближайший обруч.

#### **14. «Змейка».**

Пять участников, держа в руках четыре обруча, выбегают за линию старта и образуют цепь обручей между линией старта и стойкой, в которую участники пробегают последовательно змейкой». Обегая стойку и возвращаясь по прямой, передают эстафету.

Финишем считается, когда все участники вернутся за линию старта.

#### **15. «Паучок». (Краб)**

Все участники проходят дистанцию (6–10 м) в положении «паучка» (упор присев сзади ногами вперед) вокруг стойки и обратно за линию старта.

#### **Специальные подвижные игры.**

##### **Игры с касаниями.**

Коснуться ладонью определенной части тела соперника. Игра начинается по сигналу. Разрешено произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию. После касания играющие занимают исходное положение. Побеждает тот, кто коснется обусловленной части тела соперника первым.

##### **Игры с тиснениями.**

Вытеснить противника за пределы условного квадрата или круга. Игроки стоят в квадрате или круге. По команде игроки начинают выталкивать друг друга за черту. Выталкивать можно при расположении спиной или лицом друг к другу, без помощи или с помощью рук. При сталкивании без помощи рук игроки находятся все время в контакте. Начинать можно только по сигналу. Игрокам разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию. Запрещается наступать на ноги соперника. Побеждает тот, кто вытеснит соперника за черту.

##### **Кто быстрее.**

Группа делится на две команды. На площадке с интервалом 30-40 м проводятся две параллельные линии, с наружной стороны которых в одну шеренгу выстраивается по команде с последующим расчетом по порядку. Посередине между шеренгами ставится баскетбольный мяч. По сигналу участники противостоящих шеренг, начиная с первого номера, бегут изо всех сил к мячу, стараясь схватить его быстрее соперника. Тот, кому это удастся, тут же убегает в свою шеренгу, а соперник пытается догнать его и запятнать. Если игрок с мячом возвращается в свою шеренгу незапятнанным, то он приносит своей команде два очка, а если его запятнают – одно. После этого педагог называет другой порядковый номер, и игра продолжается еще несколько минут. Выигрывает команда, игроки которой наберут большую сумму очков.

##### **Борьба за мяч.**

Участники делятся на две равные команды, которые выстраиваются напротив друг друга шеренгами, разомкнутыми на расстояние вытянутых рук. Каждой противостоящей паре игроков вручается по большому мячу (лучше всего набивному, но можно и баскетбольному, волейбольному или футбольному), который захватывается двумя руками крест-накрест. По сигналу каждый игрок стремится мощными, хитроумно рассчитанными рывками, наклонами, поворотами или движениями вырвать мяч из рук соперника и победно поднять его над головой, за что дается выигрышное очко. В случае вынужденного падения от атакующего действия противника участник должен ловко сгруппироваться и мягко упасть. Игра повторяется три-пять раз, с полуминутным перерывом для отдыха после каждой схватки. Выигрывает команда, игроки которой наберут большую сумму очков.

### **Игра в волейбол.**

Очертить мелом игровую площадку по типу волейбольной. Размеры определяются количеством, возрастом и уровнем подготовленности участников игры. На высоте 1 м над средней линией, делящей площадку на две равные половины, натягивается яркий цветной шнур или веревка. Играющие делятся на две команды, каждая из которых занимает отведенную ей половину площадки, где размещаются по типу волейбола. Подбирается набивной мяч весом до 2-3 кг. Проведение. По сигналу педагога все игроки садятся, разведя ноги в стороны. Они должны оставаться в этом положении в течение всей игры. Принцип упрощенного волейбола с акцентированной силовой нагрузкой. Без ограничения количества передач команда должна перебрасывать набивной мяч над условной сеткой на половину команды соперников, а те его ловить до приземления и бросать обратно. Мяч бросается двумя руками из-за головы с энергичным наклоном туловища вперед. Игра останавливается тогда, когда мяч упадет на ковер. Команда, потерявшая мяч, проигрывает очко. Введение мяча в игру всегда производится усиленным броском с задней линии. Запрещается вставать. Считать очки как в волейболе, или проводить партии до 5-10 или большего количества очков.

### **Передача набивного мяча.**

2 команды, выстраивающиеся параллельными колоннами по одному с интервалом 3-4 м. Играющие садятся на ковер, ноги врозь, один позади другого на дистанции 1-1,5 м. Направляющие игроки колонн получают по набивному мячу доступного веса. По сигналу направляющие обеих колонн энергичным дугообразным движением поднимают набивной мяч над головой (руки параллельно и сильно вытянуты). Продолжая начатое движение, они отклоняются назад, максимально прогнувшись и не отрывая пяток от пола. Следующий игрок колонны схватывает набивной мяч, как только он

окажется в пределах его досягаемости, и тем же способом передает его дальше, и так далее до конца колонны. Замыкающий участник колонны, схватив мяч, выполняет круговое движение в правую сторону и возвращает его обратно сбоку. Далее мяч возвращается боковой змейкой то с левой, то с правой стороны сидящих игроков, пока вновь не окажется у направляющего участника колонны, который демонстративно поднимает его над головой в знак завершения игрового задания. Побеждает команда, выполнившая игровое задание первой.

#### **Выведение из равновесия.**

Провести 2-3 прямые параллельные линии с интервалом 2м. Играющие делятся на 2 равные команды. Из представителей разных команд произвольно, по взаимному желанию участников составляются примерно равносильные конкурирующие пары, которые размещаются на указанных линиях. Расстояние между парами около 2 метров. Соперники по паре становятся лицом друг к другу, на расстоянии вытянутой руки, расположив стопы одну за другой строго на линии. По сигналу каждый игрок с помощью обманных движений, расчетливых рывков или толчков старается вывести своего соперника по паре из состояния равновесия и заставить его сойти с контрольной линии хотя бы одной ногой. Тот, кто сможет этого добиться, приносит своей команде одно очко. Игра повторяется несколько раз, с попеременной сменой выставляемой вперед ноги. Победа присуждается команде, игроки которой наберут большее количество очков.

#### **Займи свое место.**

Играющие делятся на 2 команды, которые выстраиваются по росту напротив друг друга, рассчитываются по порядку и запоминают свой порядковый номер. По сигналу педагога – один свисток – все игроки обеих команд начинают свободно бегать и резвиться в пределах всего ковра. Через некоторое время по сигналу – два свистка – играющие должны как можно быстрее возвратиться назад и точно встать на свое порядковое место в командной шеренге. Победа присуждается той команде, участники которой построятся быстрее и точнее. Игру желательно повторить два-три раза.

#### **Сигнал.**

Игроки строятся в колонну по одному. Оговариваются условные сигналы и формы реакции на них. Проведение. По команде участники игры начинают легкий бег в обход зала. Внимательно прислушиваясь к оговоренным условным сигналам. По сигналу – один свисток – мгновенная перемена направления движения на 180 гр. По сигналу – два свистка – быстро присесть и продолжать движение прыжками в приседе. По сигналу – три свистка – возобновить прерванный бег. По сигналу – хлопок в ладоши – молниеносный бросок воображаемого противника через спину. По сигналу – два хлопка –

моментальная имитация приема борьбы, запланированного для совершенствования на данном уроке. По сигналу – три хлопка – принять упор лежа и выполнить 10 отжиманий на прямых пальцах. Участники, неверно выполнившие заранее оговоренное ответное действие, выбывают из игры. Игра продолжается до тех пор, пока в колонне не останется 3-5 участников, которые и признаются победителями. По мере освоения игры содержание двигательной реакции на условные сигналы полезно заменять, усложнять или увеличивать.

#### **Усложненное движение.**

Участники игры делятся на 2 равные команды, которые выстраиваются колоннами по одному за общей стартовой линией и рассчитываются по порядку. Расстояние между колоннами около 3 м. В 10 м перед каждой колонной кладется по большому набивному мячу. По сигналу передние игроки конкурирующих колонн бегут по прямой к своему набивному мячу, опираются на него одной рукой и как можно скорее обегают пять раз вокруг мяча, не отрывая опорной руки. После этого они возвращаются к линии старта. Касанием руки сбоку дают старт следующему участнику своей колонны и уходят за нее. Игра продолжается таким образом до тех пор, пока данное задание не выполнят все участники. Победа присуждается команде, закончившей игровое задание раньше соперников.

#### **Эстафета «Тачка».**

Играющие делятся на 2 или несколько равночисленных команд, которые выстраиваются колоннами по одному за линией старта и рассчитываются по порядку. Расстояние между колоннами 2-3 м. В 6-10 м перед каждой колонной ставят поворотный флажок. По сигналу первые номера соревнующихся команд, приняв упор лежа ноги врозь, изображают собой тачку, а вторые номера, взяв их за голени, - везущего ее человека и в таком виде как можно быстрее бегут к поворотному флажку своей колонны, огибают его налево и возвращаются назад, к линии старта. Затем первые номера идут в конец колонны, вторые номера превращаются в «тачку», а третьи номера исполняют роль везущего «тачку» и т.д. Специализированная эстафета продолжается до тех пор, пока игровое задание не выполнят все члены каждой команды. Победительницей признается команда, закончившая эстафету первой.

#### **Передача мяча согнувшись и прогнувшись.**

Играющие делятся на 2 – 3 команды, которые выстраиваются параллельными колоннами по одному, разомкнутыми на вытянутые руки. Направляющие игроки колонн получают по набивному мячу и держат его внизу двумя руками. По сигналу педагога передние игроки колонн, максимально прогнувшись, вытянутыми руками быстро передают мяч дугой

над головой второму игроку своей команды, второй передает его третьему дугой между ног, а третий – четвертому опять над головой. Таким образом передачи набивного мяча продолжают дальше по колонне с попеременным чередованием способа передачи. Последний член колонны, получив мяч, бежит с ним слева вперед и становится в голову колонны, после чего поднимает мяч над головой в знак завершения игрового задания. Победительницей объявляется команда, участники которой выполняют игровое задание раньше всех остальных. Игру полезно повторить, чтобы каждый участник выполнил и второй способ передачи набивного мяча. Эта цель органично достигается в том случае, новые направляющие колонн всегда будут начинать передачи мяча дугой через голову.

### **Комбинированная чехарда.**

Основная цель. Развитие ловкости, быстроты и расчетливости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с проходом в ноги сопернику или бросками через спину. Организация. Стоя на борцовском ковре, играющие делятся на 2 равные команды, строящиеся в колонны по одному за общей стартовой линией. Расстояние между колоннами около 3 м. Проведение. По сигналу педагога первый игрок каждой колонны делает два шага вперед, повернувшись кругом, становится лицом к своей колонне, расставив ноги врозь. Вторым участником команды быстро опускается на четвереньки, проползает между его ног и, сделав два шага вперед, становится согнувшись в положение играющего в чехарду, пригнув голову, с упором рук на колени. Третьим участником команды проползает между ног первого, совершает опорный прыжок ноги врозь через второго, делает два шага вперед и, в свою очередь, поворачивается лицом к колонне, расставив ноги врозь. И таким образом игра развивается дальше, в ходе чего все участники поочередно должны то пролезать между ног, то прыгать через согнувшегося партнера до тех пор, пока не окажутся во главе колонны и встанут в необходимую игровую позу. Последний участник команды, добравшийся таким образом до положения игрока колонны, поднимает руки над головой и три раза громко хлопает в ладоши, сигнализируя о завершении командного задания. Победа присуждается команде, закончившей игровое задание первой.

### **Вовремя подпрыгни.**

Играющие делятся на две равночисленные команды, которые строятся параллельными колоннами по одному на расстоянии вытянутой руки. Интервал между колоннами 1,5 – 2 м. Назначаются два судьи, которые получают яркий эластичный шнур длиной 3-4 м и натягивают его перед обеими колоннами на высоте коленей. По стартовому сигналу оба судьи с натянутым шнуром в руках начинают двигаться снаружи вдоль колонн, а все

стоящие в них должны своевременно подпрыгнуть, держа ноги вместе, чтобы не задеть пересекающий их шнур, ибо за каждое такое касание команде начисляется одно штрафное очко. Приземлившись после прыжка, игроки сразу же ложатся животом на ковер с небольшим разворотом вправо, чтобы при движении шнура в обратную сторону не задеть его снизу какой-нибудь частью своего тела, что также штрафует одним очком. Каждый судья во время движения подсчитывает штрафные очки ближней к нему команды. Натянутый шнур проносится до конца колонн и обратно несколько (заранее оговоренных) раз. Побеждает команда, получившая наименьшее количество штрафных очков.

#### **Дотянуться до мяча.**

Раскладывается канат, перевязанный цветной ленточкой посередине. Сбоку от этой ленточки ставят флажок, а в 2-3 м от концов каната кладут по набивному мячу. Участники игры делятся на 2 равные команды, которые становятся напротив друг друга и хватаются за разные половины разложенного каната. Позади каждой команды находится по одному участнику, которые держат концы каната. По сигналу каждая команда начинает изо всех сил тянуть канат в свою сторону, стараясь предоставить своему последнему участнику возможность дотянуться до лежащего за ним набивного мяча и ударить по нему ногой за что начисляется выигрышное очко. Игра повторяется от флажка исходной середины два-три раза, с небольшими перерывами для отдыха и сменой командных мест. Победу одерживает команда, набравшая большее количество очков.