

Учебно-методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Кикбоксинг»

Занятие строится по трехчастной схеме и включает вводную, основную и заключительную части. У каждой из них собственная педагогическая функция, и только их совокупность дает целостное образовательное воздействие:

- **вводная часть.** Ее назначение состоит в создании условий для последующей работы. Тренер-преподаватель ставит конкретные учебные задачи, раскрывает содержание предстоящей работы, акцентирует внимание на ключевых технических элементах кикбоксинга, подлежащих освоению или совершенствованию в основной части занятия. Параллельно решаются организационные вопросы, проверяется готовность спортивной формы и защитного снаряжения, оценивается текущее функциональное состояние и самочувствие занимающихся. Подготовка к основной работе идет через разминочные задания, активизирующие нервно-мышечный аппарат. Разминка включает бег в различных направлениях с изменением темпа и способа передвижения, работу со скакалкой, общеразвивающие упражнения для всех мышечных групп. Специальная разминка предусматривает выполнение имитационных упражнений, воспроизводящих биомеханическую структуру технических действий кикбоксинга (работу в боевой стойке, имитацию ударов руками и ногами на различных уровнях, защитных действий, специализированные упражнения на растягивание мышц ног для обеспечения амплитуды ударов ногами в верхний уровень, а также элементы акробатической подготовки для освоения прыжковой и вращательной техники);

- **основная часть.** Здесь решаются образовательные и развивающие задачи программы, центральное место занимает изучение и совершенствование техники атакующих и защитных действий, специфических передвижений и тактических схем, составляющих технический арсенал кикбоксинга. На начальном этапе подготовки особое внимание уделяется формированию правильного двигательного стереотипа каждого технического действия. Обучающиеся осваивают рациональную боевую стойку, технику базовых ударов руками (джеб, кросс, хук, апперкот, оверхенд) и ногами (лоу-кик, мидл-кик, хай-кик, фронт-кик, сайд-кик, раундхаус-кик, бэк-кик, спиннинг-хук), защитных действий посредством блоков, уклонов, нырков и перемещений. Формируется умение контролировать положение тела в различных фазах ударного движения и сохранять устойчивое равновесие при выполнении высокоамплитудных ударов ногами. Педагогический процесс строится по принципу от простого к сложному. Первоначально отрабатываются отдельные удары в упрощенных условиях, затем они объединяются в комбинации и серии с постепенным приближением к соревновательным условиям. По мере освоения базовой техники происходит усложнение тренировочных заданий, увеличение интенсивности работы и введение элементов противодействия партнера. Совершенствование технико-тактического мастерства проходит посредством работы на снарядах (мешках, грушах), в парах на лапах, падах и ракетках, в условных и вольных спаррингах с соблюдением принципа постепенности и контроля тренировочной нагрузки;

- **заключительная часть.** Она направлена на систематизацию изученного, снятие физического и психоэмоционального напряжения. Обучающиеся выполняют упражнения на растягивание основных мышечных групп, задействованных в тренировке, с особым акцентом на мышцы ног и тазобедренного пояса, что способствует снятию мышечного напряжения, улучшению эластичности мышц и связок, профилактике отсроченных болезненных ощущений и травматизма, а также развитию гибкости, необходимой для качественного выполнения ударов ногами в верхний уровень. Завершается занятие подведением итогов проделанной работы, в ходе которого тренер-преподаватель анализирует выполнение поставленных задач, отмечает достижения и успехи обучающихся, указывает на допущенные технические ошибки и намечает пути их исправления. Занимающимся предоставляются рекомендации для самостоятельной

работы, включающие общеразвивающие упражнения, работу со скакалкой, упражнения на развитие гибкости и растягивание мышц ног, укрепление мышц кора, имитационные упражнения и «бой с тенью», которые могут выполняться самостоятельно без специального оборудования.

Рекомендуемая методическая литература:

- Письменский, И.А. Физическая культура: учебник для вузов / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов.- Москва: Издательство Юрайт, 2026. - 450 с. - (Высшее образование).- ISBN 978-5-534-14056-9. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/583140>

- Теория и методика бокса. Акцентированные и точные удары: учебник для среднего профессионального образования / К.Н. Копцев, О.В. Меньшиков, А.И. Гарамян, З.М. Хусайнов. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2026. - 174 с. - (Профессиональное образование).- ISBN 978-5-534-13628-9. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/587952>

- Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебник для среднего профессионального образования / под общей редакцией А.А. Зайцева. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2026. - 321 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-19946-8. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/587990>.

Дополнительная литература:

1. Оздоровительная тренировка лиц зрелого возраста: направленность, содержание, методики: монография / С. В. Савин, О. Н. Степанова, В. С. Соколова, И. В. Николаев; под ред. О. Н. Степановой. - Москва: МПГУ, 2017. - 200 с. - ISBN 978-5-4263-0492-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1340960>

2. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов, составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. - Москва: Научный консультант, 2017. - ISBN 978-5-9909615-6-2. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1023871>

3. Физическая культура. Лекции: учеб. пособие для студентов вузов / Е.А. Малейченко [и др.]. - Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с. - ISBN 978-5-238-02982-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1027339>

4. Филиппова, Ю.С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2021. - 201 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1361807>

Нормативные правовые документы и иная правовая информация:

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

3. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

4. Указ Президента Российской Федерации от 24.03. 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.06.2017 г. № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы»



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 04EE30B50098B391AE40283F3DA2E8EB9D
Владелец: Герасимов Михаил Владимирович
Действителен: с 17.11.2025 до 17.11.2026