

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ, НАУКИ ТА МОЛОДІ ЛЬВІВСЬКОЇ ОБЛДЕРЖАДМІНІСТРАЦІЇ  
ВІДДІЛ ОСВІТИ ТРУСКАВЕЦЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ  
ТРУСКАВЕЦЬКИЙ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИЙ СПОРТИВНИЙ КЛУБ «СПОРТОВЕЦЬ»

ПОГОДЖЕНО

Протокол засідання педагогічної  
ради Трускавецького ДЮСК  
«СПОРТОВЕЦЬ»  
Протокол №1 від 28.08.2018 р

ПОГОДЖЕНО

Методичною радою відділу  
освіти Трускавецької міської  
ради  
Протокол №1 від 31.08.2018 р.

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ відділу освіти  
Трускавецької міської ради  
№ 89/1-А від 31.08.2018 р.



## НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

*гуртка з кікбоксингу*

*( для груп основного рівня оздоровчого напрямку,  
основного та вищого рівнів фізкультурно-спортивного напрямку)*

**Автори:**

Гуржій Мар'ян Михайлович – керівники гуртка з кікбоксингу Трускавецького ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ», Гургула Ігор Євгенович – заступник директора ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ» з навчально-виховної роботи

**Рецензенти:**

---

---

м. Трускавець - 2018

## ЗМІСТ

№	Структурний розділ	Стор.
1	<b>Пояснювальна записка</b>	2
2	<b>Навчально-тематичний план</b>	4
3	<b>Зміст програми</b>	6
4	Теоретична підготовка	6
5	Виховна робота	7
6	Загальна фізична підготовка	10
7	Спеціальна фізична підготовка	12
8	Технічна підготовка	14
9	Тактична підготовка	15
10	Психологічна підготовка	16
11	Інструкторська та суддівська підготовка	18
12	<b>Прогнозований результат</b>	18
13	Література	19

### **ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Навчальна програма з вихованцями Трускавецького ДЮОСК «СПОРТОВЕЦЬ» Укладена на основі типових планів-проспектів навчальних програм для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, Положення про заклад позашкільної освіти та Статуту ДЮОСК «СПОРТОВЕЦЬ».

Розробка даної програми обумовлена необхідністю вдосконалення роботи відділення кікбоксингу Трускавецького ДЮОСК «СПОРТОВЕЦЬ». У програмі надані завдання та зміст роботи з основних напрямів навчально-тренувальної підготовки кікбоксерів.

**Кікбоксинг** – поєдинок між двома суперниками де метою є перемогти свого суперника за очками або технічним нокаутом.

**Спортивна підготовка** – багаторічний процес, який охоплює тренування спортсменів, їх підготовку до змагань та участь у них, організацію тренувального процесу та змагань, науково-методичне та матеріально-технічне забезпечення тренування та змагань, що зумовлює потребу створення належних умов для поєднання з роботою, навчанням і відпочинком.

**Спортивне тренування**-складова спортивної підготовки, спеціалізований процес, підґрунття якого становить виконання фізичних вправ з метою розвитку та удосконалення фізичних якостей та здібностей, що зумовлюють готовність спортсмена для досягнення найкращих результатів.

**Мета спортивної підготовки**-досягнення максимально можливого для індивідуума рівня техніко-тактичної, фізичної та психологічної підготовленості, зумовленого специфікою кікбоксингу та вимогами змагальної діяльності.

**Основні завдання спортивної підготовки:**

- всебічний гармонійний розвиток вихованців;
- формування спеціальних знань, умінь та навичок потрібних для успішної діяльності у кікбоксингу;
- засвоєння техніки і тактики кікбоксингу;
- забезпечення потрібного рівня розвитку рухових якостей, можливостей функціональних систем організму, що несуть основне навантаження в кікбоксингу;
- виховання належних моральних і волевих якостей;
- забезпечення потрібного рівня спеціальної підготовки;
- придбання теоретичних знань і практичного досвіду, потрібного для тренувальної і змагальної діяльності.

## **НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

Відповідно до Статуту клубу та вікових особливостей фізичного розвитку людини встановлена та обґрунтована багаторічна підготовка спортсмена, яка передбачає наступні етапи:

- **етап оздоровчого напрямку** - охоплює перший рік заняття у клубі. Тренувальні заняття вирішують завдання щодо зміцнення здоров'я вихованців, ліквідацію недоліків у рівні їх фізичного розвитку, вивчення технічних прийомів гри у теніс, формування мотивації до цілеспрямованої багаторічної підготовки, участь у змаганнях та виконання нормативів і вимог для переходу до наступного етапу підготовки;
- **етап основного рівня фізкультурно-спортивного напрямку** – охоплює чотири роки тренувальних занять. Він передбачає розвиток інтересів вихованців, дає їм знання, практичні уміння та навички, задовольняє потреби в орієнтації до кікбоксингу. Планомірно збільшуються кількість тренувальних занять з більшим навантаженням та застосовуються все більш спеціалізовані засоби і методи тренування, удосконалюються фізична, технічна та тактична підготовка з метою підготовки юних кікбоксерів до участі у змаганнях різних рівнів та виконання ними нормативів і вимог для переходу до наступного етапу підготовки;
- **етап вищого рівня фізкультурно-спортивного напрямку** – охоплює чотири роки тренувальних занять на яких задовольняють інтереси і потреби здібних, обдарованих і талановитих вихованців у спортивній діяльності.

У плануванні та проведенні тренувального заняття керівникам гуртків потрібно керуватися принципом єдності освіти та виховання.

Тренувальний процес - творчий, в якому провідна роль належить керівнику гуртка. Він повинен вивчати психологію дітей, аналізувати свою діяльність і діяльність колег, передбачати труднощі, які можуть виникнути при вирішенні завдань у тих, хто займається. Тому при організації та проведенні занять керівнику гуртка потрібно уникати використання методик, що використовуються при підготовці команд дорослих.

Мета першого року навчання - навчити дітей основних прийомів кікбоксингу, у наступні роки йде процес удосконалення спортивної майстерності кікбоксерів.

Програмний матеріал на кожний наступний рік тренування розробляється з урахуванням тенденцій розвитку світового кікбоксингу, рівня засвоєння навчального матеріалу тими, хто займається, а також досягнутого ними рівня підготовленості з усіх компонентів підготовки та участі у змаганнях.

Документи планування роботи: річний план, робочий план, план-конспект занять. Доцільно також розробляти локальні програми з окремих проблем тренування.

Відповідно до навчального плану та змісту програми керівники гуртків розробляють робочу програму .

**Навчальний план передбачає наступний розподіл навчальних годин :**

№	Розділи навчальної програми	Розподіл навчальних годин								
		4	5	6	7	8	9	10	12	12
1.	Теоретична підготовка	6	9	9	16	17	23	29	36	40
2.	ЗФП	68	76	85	52	53	40	40	40	32
3.	СФП	19	26	31	87	88	99	110	122	110
4.	Технічна підготовка	77	90	113	122	163	199	220	290	300
5.	Тактична підготовка	-	8	10	15	15	19	20	20	20
6.	Судівсько-інструкторська підготовка	-	5	10	10	10	10	15	15	18
7.	Заліки	14	16	18	20	22	24	26	29	32
<b>КІЛЬКІСТЬ ГОДИН НА ТИЖДЕНЬ</b>		<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
<b>ВСЬОГО ГОДИН НА РІК :</b>		<b>184</b>	<b>230</b>	<b>276</b>	<b>322</b>	<b>368</b>	<b>414</b>	<b>460</b>	<b>552</b>	<b>552</b>



1	Місце проведення занять та інвентар.	1	1	1	1	1	2	2	2
2	Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовки – програмна та нормативна основа фізичного виховання вихованців.	1	1	1	1	1	1	1	1
3	Вплив фізичних вправ на організм юного спортсмена.	1		1	1	1	1	2	2
4	Будова і функції організму людини.		1	1	1	1	1	2	2
5	Режим харчування і гігієна юного спортсмена.	1	1	1	1	1	2	2	2
6	Самоконтроль в процесі занять спортом.		1	1	1	1	2	2	2
7	Закалювання організму спортсмена.	1	1	1	1	1	1	1	1
8	Морально-вольова та психологічна підготовка.		1	1	1	2	2	2	2
9	Систематичний лікарський контроль за юними спортсменами.			1	1	1	1	1	1
10	Єдина спортивна класифікація України.			1	1	1	1	1	1
11	Гігієнічні вимоги до харчування спортсмена.			1	1	1	1	2	2
12	Травматизм та захворюваність в процесі занять спортом, надання першої допомоги.					1	1	2	2
13	Методи спортивного тренування.					1	1	2	3
14	Характерні особливості періодів спортивного тренування.						1	2	3
15	Відновлювальні засоби в тренувальному процесі.					1	2	2	3
16	Правила суддівства, організація і проведення змагань.			1	2	3	3	3	4
17	Роль спортивних змагань в навчальному процесі і їх види.					1	1	2	2
18	Фізична підготовка.	1		1	1	1	1	1	1
19	Технічна підготовка.		1	1	1	1	1	1	1
20	Тактична підготовка.		1	1	1	1	1	1	1
21	Підсумки навчального року.			1	1	1	2	2	2
<b>Всього годин :</b>		<b>6</b>	<b>9</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>23</b>	<b>29</b>	<b>36</b>	<b>40</b>

## **ВИХОВНА РОБОТА**

Основна мета виховної роботи - це процес цілеспрямованого та організованого впливу керівників гуртків на свідомість, почуття та волю вихованців закладу, виховання у них емоційно-вольових та морально-політичних якостей, що забезпечуватимуть успішні виступи на спортивних змаганнях різних рівнів.

**Методологічні та методичні принципи виховання:**  
загальнолюдські цінності, національно - патріотична ідея, пріоритет особистості.

- Педагогічні принципи виховання:**
- гуманістичний характер (першочергове врахування потреб, запитів та інтересів вихованців);
  - виховання в процесі спортивної діяльності;
  - індивідуальний підхід;
  - виховання у колективі та через колектив;
  - співвідношення вимогливості з повагою до особистості юних спортсменів;
  - комплексний підхід до виховання ( всі залучені до цього процесу);
  - єдність навчання та виховання.

### **Головні напрямки виховного процесу:**

- національно-патріотичний (формує патріотизм, вірність Батьківщині);
- моральний (виробляє почуття обов'язку, честі, совісті, поваги);
- професіональний (вольові, фізичні якості);
- соціально-патріотичний (виховання колективізму, повага до спортсменів інших національностей);
- соціально-правовий (виховання поваги до законів);
- соціально-психологічний (формує позитивний морально-психологічний клімат у спортивному колективі).

### **Основні завдання виховання:**

- формування світогляду (розуміння цілей та задач підготовки до відповідальних змагань, ціннісного підходу до таких понять як Батьківщина, честь, совість);
- причетність вихованців до історії, традицій, культурних цінностей Вітчизни, українського спорту, свого виду спорту;
- відданість ідеалам Батьківщини (розвиток таких якостей особистості у вихованців клубу, як вміння самовіддано вести спортивну боротьбу за любых умов та виконувати поставлені завдання (конкретні змагання));
- дотримання гуманістичної моралі, культури у відношеннях з іншими людьми, поваги до товаришів з команди, незалежно від національності та віросповідання;
- формування переконаності в необхідності спортивної дисципліни, виконання вимог тренера (керівника гуртка);
- виховання потреби у здоровому способі життя, готовності переносити великі фізичні та психологічні навантаження.

### **Методи і форми виховної роботи у ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ»:**

- індивідуальні та колективні бесіди;
- інформування вихованців закладу про проблеми військово-політичної ситуації в Україні та світі, соціальної ситуації в громаді держави, впровадження державних реформ, зокрема, у спорті;
- проведення зустрічей юних спортсменів з видатними політиками, вченими, артистами, представниками релігійних конфесій.  
Основними цілями таких зустрічей повинно бути сприяння в успішній підготовці до головних стартів спортивного сезону (чемпіонатів області, України; обласних та Всеукраїнських спортивних ігор серед школярів і т.п.), підвищення культурного рівня, формування національно-державного підходу до занять спортом;
- організація екскурсій, відвідування музеїв, театрів, виставок;
- святкування пам'ятних дат: День захисника Вітчизни, незалежності України, державного прапора, молоді, фізичної культури та спорту; вшанування пам'яті Т. Шевченка, І. Франка; проведення Олімпійських тижнів;
- релігійних, народних та національно-патріотичних свят;
- показові виступи юних спортсменів перед школярами, населенням та гостями міста курорту;



- анкетування, діагностування різних категорій спортсменів та членів їх сімей, працівників та обслуговуючого персоналу позашкільного закладу з метою визначення потенціалу спортивного колективу і безпосереднього оточення юних спортсменів;
- кваліфікована реклама життєдіяльності найсильніших спортсменів України і пропагування перемог вітчизняного спорту на міжнародній арені в минулому та теперішньому часі.

### Перелік заходів з виховної роботи у Трускавецькому ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ»

Перелік заходів	Групи і рік навчання				
	Оздоровчого напрямку (ОН)	Основного рівня фізкультурно-спортивного напрямку (ОФС)		Вищого рівня фізкультурно-спортивного напрямку (ВФС)	
		1-й	1-2-й	3-4-й	1-2-й
I. Моральна та етична просвіта, святкування знаменних дат, події у колективі, вшанування і т.п.					
1. Основні події у країні, світі, причетність до них юних спортсменів. Спортивна хроніка	-	-	+	+	+
2.Бесіди, лекції на суспільно-політичні та морально-етичні теми	+	+	+	+	+
3.Загальні збори: - знаменні дати - підсумки навчального року - бесіди про єдність трудового, військового та спортивного подвигу	- + +	- + +	- + +	+ + +	+ + +
4. Збори команди перед виїздом на відповідальні змагання. Урочисте оголошення складу команди	-	-	+	+	+
5. Відвідування історичних місць ( вдома і на виїзді)	+	+	+	+	+
6. Посвячення новачків у спортивний колектив ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ»	+	+	+	-	-
7. Зустрічі з Героями України, трудовими колективами, воїнами Української Армії	+	+	+	+	+
8. Урочисте привітання переможців змагань та відмінників навчання	+	+	+	+	+
9. Урочисті клятви вихованців закладу	+	+	+	+	+
10. Урочисте вручення квіток вихованця ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ», нагород, грамот, значків і т.п.	-	-	+	+	+
11. Вручення перехідних кубків «Мужності», «Шляхетності» і т.п.	-	-	+	+	+
II. Наглядна агітація, настінна газета, засоби масової інформації					
. Стенди, що відображають спортивне та суспільне життя в Україні, у ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ»,	-	+	+	+	+

колективі, хроніка спортивного життя					
2.Фотогалерея провідних спортсменів України, світу, кращих спортсменів ДЮСК	-	-	+	+	+
3.Спецвипуски настінних газет, фотомонтажі, «блискавки» з приводу знаменних дат, за підсумками виступу на спортивних змаганнях та інших подій в колективі	-	+	+	+	+
4. «Блискавки» ( привітання, осудження )	-	+	+	+	+
5. Інформаційні замітки, статті в ЗМІ, Інтернеті про роботу колективу закладу, спортивних та навчальних успіхах спортсменів, групи і т.д.	-	-	+	+	+
III. Практичні заходи з виховання активу; світ захоплень вихованців					
1.Походи по місцях бойової слави	-	-	-	+	+
2.Туристичні групові походи спортивно-оздоровчої та агітаційної направленості	+	+	+	+	+
3.Участь в організації та проведенні традиційних спортивних змагань	-	-	+	+	+
4.Підготовка активу для роботи в громадських формах самоуправління, розподіл громадських доручень: староста капітан, помічник тренера, члени радіо колегії, фізкультурник, скарбник, члени навчальної комісії, літописець фотограф, відповідальний за окреме доручення (турпохід відвідування басейну, похід у театр, кіно)	-	-	+	+	+
5. Організація навчання та суддівсько-інструкторської практики	-	-	+	+	+
6. Участь у підліткових та молодіжних громадських організаціях	-	-	+	+	+
7. Участь у толоках, які організуються у ДЮСК	-	-	+	+	+
8. Виставки-демонстрації колекцій марок, листівок, значків і т.п. на спортивні та інші теми	+	+	+	+	+
9. Виставки-демонстрації малюнків, саморобок і т.п. вихованців ДЮССК	+	+	+	+	+
10.Конкурси на краще оформлення залів, емблем, вимпелів	-	-	+	+	+
11. Показові виступи	-	-	+	+	+
12. Встановлення постійного зв'язку з батьками та вчителями з метою контролю за успішністю, пропусками заняття порушень дисципліни і виконання правил внутрішнього трудового розпорядку закладу, за організацією дозвілля та духовного збагачення юних спортсменів з наступними обговоренням у колективі	+	+	+	+	+
IV. Культурно-розважальні, пізнавальні заходи, диспути, обговорення літературних творів, статей					

1.Обговорення книг серії «Спорт і особистість», «Життя знаменитих людей», «Портрет Олімпійця» і т.п.	-	-	+	+	+
2.Колективні відвідування театрів, кіно з наступним обговоренням	+	+	+	+	+
3.Організація Клубу Веселих та Кмітливих під девізом «Знавці спорту» та інш.	-	+	+	+	+
4.Проведення вікторин на краще знання історії видів спорту, що культивуються у ДЮСК та олімпійського руху	-	+	+	+	+
5.Вечір спортивної пісні ( з допомогою звукових записів, або запрошенням музичного керівника)	-	-	+	+	+
6.Підготовка повідомлень про місця в які планується поїздка на спортивні змагання (силами вихованців закладу) під девізом «Моя рідна Україна»	-	-	+	+	+
7. Відвідування пам'ятних місць ( під час поїздок в інші міста), екскурсії	-	-	+	+	+
8. Підбір девізу, командної пісні	-	-	+	+	+
9. Проведення шахово-шашкових турнірів та інших спортивних змагань з непрофільних видів спорту	+	+	+	+	+

## ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

### 1. Стрйові вправи :

Команди для управління групою. Поняття про стрій та команди. Шеренга, колона, фланг, дистанція та інтервал. Стрій в одну, в дві шеренги, в колону по одному, по два. Зімкнутий та розімкнутий стрій. Види розмикання. Перешиковування. Попередня та виконавча частини команд. Основна стійка. Дії в строю на місці та в русі: шикування, рівняння, розрахунок, повороти та півоберти, розмикання та змикання, перешикування шеренги в колону, перехід з кроку на біг і навпаки, зміна швидкості руху, зупинка під час руху кроком та бігом.

### 2. Гімнастичні вправи :

#### Вправи для м'язів рук та плечей :

Вправи без предметів. Індивідуальні та в парах.

Вправи з набивним м'ячем – піднімання, опускання, перекидання з однієї руки на другу над головою, перед собою, за спиною, кидання та ловіння в парах (вправи з опором – тримаючись за м'яч).

Вправи з гімнастичною палицею, гантелями, з резиновими амортизаторами.

Вправи на перекладині, брусах, кільцях, гімнастичній стінці – виси, упори, розмахування в висі та упорі, підтягування, лазіння по канату.

#### Вправи для м'язів тулуба та шиї :

Вправи без предметів. Індивідуальні та в парах ( нахили вперед, назад, вправо, вліво, нахили та оберти голови ).

Вправи з набивним м'ячем – лежачи на спині та лицем вниз, згинання та піднімання ніг ( м'яч затиснутий між стопами ніг ), прогини, нахили, вправи в парах.

Вправи з гімнастичною палицею, гантелями, з резиновими амортизаторами.

Вправи на перекладині, брусах, кільцях, гімнастичній стінці – підйом переворотом, нахили біля гімнастичної стінки і т.д.

### **Вправи для м'язів ніг та тазу :**

Вправи без предметів. Індивідуальні та в парах ( присідання із різних вихідних положень, підстрибування, ходьба, біг ).

Вправи з набивним м'ячем – присідання, випади, стрибки, підстрибування.

Вправи з гантелями – біг, стрибки, присідання.

Вправи на гімнастичній стінці, лаві.

Вправи зі скакалкою.

Стрибки у висоту з прямого розбігу ( з мостика ) кутом чи зігнувши ноги через планку ( резинку ). Високо-далекі стрибки з розбігу через перешкоду без мостика і з мостиком, з різних положень, з поворотами. Опорні стрибки.

### **3. Акробатичні вправи :**

Групування в присядці, сидячи, лежачи на спині. Вправи на сміливість. Перекати в групуванні лежачи на спині ( вперед, назад ), з положення сидячи, з упору присів, з основної стійки. Перекати в сторону з положення лежачи та стоячи на колінах. Перекати вперед та назад з положення лежачи на стегнах і прогнувшись, з опорою та без опори руками. Перекиди – в перед із упору присів, довгий перекид , перекид назад із упору присів . Стійка на лопатках , голові. Міст із положення стоячи ноги нарізно ( дівч.). З'єднання пройдених елементів в прості комбінації ( два перекиди в перед – стрибок прогнувшись ; два перекиди в перед - один назад і т.д. )

### **4. Легкоатлетичні вправи :**

**Біг** з прискоренням. Низький та високий старт та стартовий розбіг. Повторний біг 2-3 рази по 10-20 м. Біг на короткі, середні та довгі дистанції. Естафетний біг. Біг з перешкодами, в чергуванні з ходьбою.

**Стрибки** через жердину ( резинку ) з обертанням на 90 та 180 град. з прямого розбігу. Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання». Стрибки в довжину з місця. Стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги».

**Метання** тенісного м'яча з місця в стіну або баскетбольний щит на дальність та силу відскоку. Метання гранати ( 250 гр. ) з місця та з розбігу. Штовхання кулі вагою 3 кг. Метання дротиків та спису в ціль, на дальність, з місця та з кроку.

Багатоборство. Спринтерське, стрибкове, металеве, змішане – від 3 до 5 видів. Змагання в п'ятиборстві проводяться за 2 дня.

### **5. Спортивні ігри :**

Баскетбол, регбі, футбол. Прийом та ведення м'яча, передача, основні способи кидків в кошик та по воротах. Індивідуальні та групові дії в нападі та захисті.

### **6. Рухливі ігри.**

### **7. Лижна підготовка, катання на ковзанах.**

## СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

### 1. Вправи для розвитку навиків швидкості дій у відповідь:

Рзновиди бігу : спиною вперед

Біг із зупинками та зміною напрямку.

Човниковий біг на 5-10 метрів. Човниковий біг, але відрізок спочатку пробігають лицем вперед, а зворотній спиною і т.д.

За принципом човникового бігу рух приставними кроками; те саме з набивними м'ячами в руках ( 2-5 кг ), з поясом-обтяженням, або в куртці з піском.

Біг приставними кроками в колоні ( в шерензі ) 10-15м.

На рахунок присід,стрибок вгору, поворот на 360 градусів, упор лежачи

Те саме, але рахунок в довільному порядку

### 2. Вправи для розвитку стрибучості:

Присідання та різке випрямлення ніг із махом рук вгору; те саме із стрибком вгору; те саме з набивним м'ячем

З положення стоячи упор присівши,упор лежачи з викидом ніг в гору, стрибок вгору.

**Вправи з обтяженням :** Мішок з піском до 10 кг, штанга – вага штанги встановлюється в процентах від ваги тих що займаються в залежності від характеру вправи : присідання – до 80%, вистрибування – 20-40%, вистрибування з напівприсіду - 20-30%. Пояс, манжети на зап'ястях і гомілкових суглобах.

**Багаторазові кидки набивного м'яча ( 1-2 кг.)** від грудей

За голови на відстані 5-10м, кидок правою і лівою руками імітуючи прямий удар

Кидки правою лівою рукою з боку імітуючи удар з боку

Кидки двома руками знизу імітуючи аперкот (удар з низу)

**Стрибки на одній та на двох ногах на місці та в русі** лицем вперед, боком та спиною вперед. Те саме з обтяженням.

Вистрибування на складені гімнастичні мати (висота постійно збільшується), кількість стрибків підряд також постійно збільшується.

Зіскакування (висота 40 -80 см.) з подальшим стрибком вгору.

Стрибки на одній та двох ногах з подоланням перешкод (набивні м'ячі і т.д.).

Стрибки з місця вперед, назад, вправо, вліво відштовхуючись двома ногами.

Стрибки вгору з діставанням підвішеного волейбольного м'яча (баскетбольної сітки)

Стрибки зі скакалкою 2-3 хв. з прискоренням по 10 с . через кожні 30с.

Біг по сходах вгору наступаючи на кожную сходинку,стрибки на двох ногах на кожную сходинку, те ж саме, але на одній нозі првій лівій

### 3. Вправи для розвитку якостей необхідних для виконання

#### Переміщень :

**Преміщення човником вперед назад:** ліва нога вперед коліна трішки зігнуті права рука біля підборідку ліва на рівні очей тулуб розвернутий боком невеликий стрибок в перед назад. Якщо спортсмен шульга виконує те саме тільки іншим боком.

**Переміщення по лінії:** малюється пряма лінія ліва нога ставиться з одного боку паралельно лінії попереду права з другого боку лінії позаду і виконується переміщення так щоб ноги не переходили лінії а були так як при початковому положенні шульга аналогічно тільки іншим боком.

**Переміщення в упорі присівши:** стрибки вперед назад на двох ногах в упорі присівши.

**Вправи для ніг з обтяженнями :** виконуються всі вище зазначені вправи ,але до ніг прив'язуються мішечок з піском або залізною струшкою.

#### **4. Вправи для розвитку якостей, необхідних при різних ударах:**

**Колові рухи руками в плечових суглобах** з великою амплітудою і максимальною швидкістю.

**Вправи з резиновими еспандерами.** Стоячи спиною до гімнастичної стінки еспандери на рівні плечей виконуються удари .

Те саме, але рухи виконуються тільки правою (лівою) рукою.

Стоячи спиною до гімнастичної стінки (амортизатор закріплений на рівні плечей), руки за головою – рухи руками із-за голови вгору і вперед.

Те саме однією рукою (правою, лівою).

Те саме, але амортизатор закріплений за нижню рейку, а учень стоїть біля самої стінки – рухи рукою вгору, потім вперед.

Стоячи на амортизаторі, руки вниз – піднімання рук через сторони вгору.

Колові оберти руками.

**Вправи з набивним м'ячем:** Кидки м'яча двома руками із-за голови з максимальним прогинанням під час замаху.

Кидки м'яча з за голови однією, двома руками.

Кидки м'яча однією рукою над головою – правою рукою вліво, лівою рукою вправо.

Кидки м'яча вагою 1 кг. Від грудей .

Кидки набивного м'яча лівою рукою вперед

Те саме, але правою рукою

Кидки м'яча правою і лівою руками з боку та знизу імітуючи удари.

#### **5. Вправи для розвитку якостей, необхідних при виконанні комбінаціях :**

**Кидки набивного м'яча із-за голови двома руками .**

Кидки набивного м'яча вагою 1 кг. від грудей в гору двома руками .

Кидки набивного м'яча вагою 1 кг. З розворотом в парах.

**Імітація** прямих і бокових ударів тримаючи в руках гантелі вагою в 1 кг.

**Метання м'яча:** кидок тенісного , або хокейного м'яча правою, лівою рукою після кидка зловити м'яч протилежною рукою до кидка.

**Вдосконалення ударних рухів** правою і лівою рукою резиновим амортизаторами з максимальною силою.

Імітація бокових і нижніх ударів м'ячем.

Багаторазове виконання ударів по м'яча різними ударами після накидання партнером

Чергування кидків набивного (баскетбольного) м'яча та ударів по м'ячу.

В парах : з набивним м'ячем (1 кг.) імітація різних ударів.

Те саме, але в стійці.

Те саме, але кидки в стійці і з переміщенням в різних напрямках.

## **6. Вправи для розвитку якостей, необхідних для захисних дій і ударів:**

**Вправи для укріплення рук при підставках:** згинання-розгинання рук в упорі лежачи.

Вправи в парах - суперники беруть себе за ногу і впираючись один одному в плече штовхають один одного.

**Стоячи біля стінки вправи в парах:** один партнер стоїть спиною до стіни ,а другий навпроти партнер який стоїть біля стінки дає кулаки в долоні свого суперника і згинає в ліктях руки, далі він повинен випрямити руки, а суперник не повинен дати йому це зробити 10 р. і міняються місцями.

Те ж саме положення коло стіни, що описане вище, тільки руки партнера опущені вниз а другий бере його за зап'ястя, партнер який тримає руки в низу має зігнути їх в ліктьових суглобах, а його суперник не має дати йому це зробити - 10р. і міняються.

**Переміщення приставними кроками** правим, або лівим боком вперед – з відстанню 1м. вихованці переміщуються приставним кроком і виконують імітаційні удари.

Те саме в положенні спиною до стіни з поворотом на 180 град.

Те саме, що попередні дві вправи, але на відстані 1,5-2 м. від стінки, перед ударами виконується один два кроки в бік стіни.

## **ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА**

### **Техніка нападу**

**Переміщення:** Стартова стійка (вихідне положення): основна, низька. Ходьба та біг з переміщенням лицем вперед. Переміщення приставними кроками: лицем, правим, лівим боком вперед. Човниковий крок. Стрибок вперед. Поєднання способів переміщення. Поєднання способів переміщення та стійок.

Переміщення та стійки: Сполучення способів переміщень з зупинками, технічними прийомами.

**Кроки в кікбоксингу:** Човниковий крок вперед назад вправо вліво, різнойменні кроки з ударами права - нога ліва рука, однойменні кроки ліва нога ліва рука переміщення назад.

**Прямі удари в кікбоксингу в голову:** прямий удар лівою рукою в голову. Крок лівою ногою удар лівою рукою підчас удару нога повертається на 35-40 градусів такий самий рух правою рукою.

**Прямі удар в корпус:** перед тим як вдарити прямий удар в корпус, виконується підсід на ногах на рівні корпусу і наноситься удар в м'язи живота лівою і правою руками.

**Лівий априкот - удари знизу в корпус:** Техніка проведення лівого априкоту правильний підхід до проведення априкоту у підсіді, постановка кулака під час проведення удару, априкоти в поєднанні з іншими ударами, удари з низу в корпус, постановка руки під кут 90 градусів проведення удару в корпус а саме в органи черевної порожнини.

### **Комбінації ударів :**

1. Хресит (комбінація з 6 уларів)
2. Хрести з прямі, бокові, нижні удари.
3. Хрести априкоти, бокові, прямі удари.

### **Техніка захисту**

**Переміщення :** Стартова стійка (вихідне положення): основна, низька. Ходьба та біг з переміщенням лицем вперед. Переміщення приставними кроками: лицем, правим, лівим боком вперед. Човниковий крок. Поєднання способів переміщень, переміщень із зупинками.

**Ударні дії :** удар проводяться з однойменним кроком назад по прямій лінії.

### **Імітаційні дії:**

1. Стартова стійка (вихідне положення) в поєднанні з переміщеннями.
2. Стрибок назад, вправо, вліво.
3. Сполучення способів переміщень,

### **Різнманітні удари:**

1. Прямі удари комбінації
2. Бокові удари в корпус голову
3. Априкоти комбінаційна робота
4. Удари з низу в корпус

### **Блокування :**

Блокування ударів : удар у відповідь приймаються на передпліччя, які ставляться чітко перед обличчям і корпусом напруженою рукою. Нирок різноманітні хрести підсіди, нахили атакувальні дії.

## **ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА**

### **Тактика нападу**

### **Вибір місця і часу :**

Вибір місця виконання нападаючих дій і проведення атакуючих ударів.

### **При діях з партнером :**

1. Імітація сай-степу і хрестів.
2. Швидкісні нападаючі удар з низу і з боку



## **Тактика захисту**

### **Вибір часу:**

1. Вихід з атакуючи дій перехід в захисні дії.
2. Атакуючі дії як прийом тактичного захисту.

### **Ударні дії:**

1. Вибір способу ударів.
2. Захист при одних чи інших атакувальних діях.
3. Вибір способу переміщення та виконання певної технічної дії.

## **ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА**

У підґрунті психологічної підготовки лежать, з одного боку, психологічні особливості виду спорту, з другого - психічні особливості спортсмена. І чим більша відповідність між ними, тим швидше можна сподіватися на високі результати спортсмена-кікбоксера.

### Психологічну підготовку можна поділити на такі підрозділи:

- базова психологічна підготовка;
- психологічна підготовка до складних метеорологічних умов;
- змагальна психологічна підготовка.

### Базова психологічна підготовка передбачає:

розвиток важливих психічних функцій та властивостей:

- відчуттів - простору, часу, напрямку, відстані;
- мислення - спостережливості, уваги, пам'яті, уявлення, швидкості прийняття рішень.

### Розвинення професійно-важливих здібностей:

- координації;
- емоційності;
- здатності до самоаналізу, самокритичності, вимогливості до себе.

### Формування значущих моральних та вольових якостей:

- цілеспрямованості;
- ініціативності;
- відданості обраному виду спорту.

### Психологічна освіта:

- система спеціальних знань щодо психіки людини, психічних станів;
- методи формування потрібного стану та засоби подолання того чи іншого несприятливого стану.

### Виховання здатності регулювати психічний стан:

- зосередження перед стартом;
- мобілізація внутрішнього резерву під час змагань;
- протистояння несприятливим впливам.

Тренувальна психологічна підготовка передбачає відповідальне ставлення до навантажень та дотримання вимог під час напруженої тренувальної роботи, готовність до важкої, часом одноманітної та тривалої роботи.

Змагальна психологічна підготовка спирається на базову та поділяється на такі види: перед змаганнями, змагання та період після змагань. Вона починається задовго до змагань і має вирішувати такі завдання:

- формування значущих мотивів змагальної діяльності;
- опанування методики формування стану бойової готовності до змагань;
- виховання впевненості в собі та в своїх можливостях;
- удосконалення методики саморегулювання психічного стану;
- формування емоційної стійкості до змагального стресу;
- профілактика психологічного перенавантаження.

### **Засоби та методи психологічної підготовки:**

- визначення важливих завдань перед спортсменом, добір засобів їх використання;
- заохочувальна робота щодо результативності досягнень;
- бесіди, приклади тренувань та результати досягнень видатних спортсменів;
- особистий приклад тренера;
- стимулювання діяльності: доручення, суспільно корисна робота;
- заохочування та покарання;
- регулярне застосування тренувальних завдань: (форма виконання – звіт);
- проведення тренувань в несприятливих умовах;
- проведення спільних занять молодших спортсменів зі старшими, менш підготовлених - з майстрами;
- участь у контрольних стартах із сильнішими або слабшими супротивниками;
- загальні старты чи з гандикапом;
- вивчення спеціальної літератури, самопостереження та самоаналіз діяльності;
- навчання прийомів саморегулювання психічного стану: підкорення самонаказу, заспокійлива та активізаційна розминка, дихальні вправи, прийоми на практиці;
- акцентування уваги на психічних функціях та якостях, які зазнають розвитку;
- конкретизування завдань на кожне змагання, коригування завдань;
- розробка комплексу дій спортсмена перед змаганнями та після них;
- удосконалення саморегулювання психічного стану: моделювання ситуацій під час навчання та контрольних стартів;
- об'єктивна оцінка якості виконаної тренувальної роботи, особистої та командної діяльності, особистої готовності до змагань;
- кропіткий аналіз особистих помилок і дій, шляхи їх усунення.

Психологічна підготовка спортсменів різного віку та рівня підготовленості відрізняється за метою та завданнями.

Для спортсменів **груп оздоровчого напрямку** психологічна підготовка носить характер початкових, загальних функцій та здібностей: відчуттів, мислення, емоційності,

координації, відданості спорту, протистояння несприятливим впливам, дотримання спортивного режиму, проведення загартовувальних процедур тощо.

**Після переходу спортсменів до груп основного рівня фізкультурно-спортивного напрямку** психологічна підготовка набуває більш поглибленого характеру.

Удосконалюється розвиток важливих функцій та властивостей - відчуття, мислення; формується здатність до самоаналізу, самокритичності, вимогливості до себе, ініціативність та цілеспрямованість, здатність до мобілізації сил з метою тривалої роботи під час змагань та за поганих природних умов. Щоденно проводяться загартовувальні процедури тощо.

**У групах вищого рівня фізкультурно-спортивного напрямку** удосконалюються раніше набуті методи психологічної та морально-вольової підготовки, вивчаються нові якості та функції організму.

## **ІНСТРУКТОРСЬКА ТА СУДДІВСЬКА ПІДГОТОВКА**

1. Складання комплексів вправ із спеціальної фізичної підготовки, навчання технічним прийомам та тактичним діям ( на основі вивченого програмного матеріалу відповідного року навчання ).

2. Суддівство на спарингах. Виконання обов'язків першого і другого суддів та ведення технічних звітів (протоколів) змагань.

## **ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ**

### ***Вихованці мають знати:***

- загальну характеристику спортивного кікбоксингу;
- правила особистої гігієни дітей;
- основні правила з кікбоксингу;
- історію розвитку кікбоксингу;
- видатні кікбоксери України;
- особливості спеціальної та прикладної фізичної підготовки;
- значення медичного контролю і самоконтролю;
- основні принципи загартування;
- основні поняття арбітражу;
- правила техніки безпеки на заняттях.

### ***Вихованці мають вміти:***

- комплекси вправ з кікбоксингу на координацію рухів, спритність, швидкість, гнучкість, силу й витривалість;
- виконувати правильно технічні прийоми з кікбоксингу;
- виконувати відволікальні дії (фінти);

- виконувати індивідуальні дії в нападі, в захисті.

***Вихованці мають набути досвід:***

- здоров'язберігаючої, загальнокультурної та соціальної компетентності;
- ціннісного ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих;
- самомотивації на здоровий спосіб життя;
- вміння чергувати інтелектуальну та фізичну діяльність;
- формування почуття патріотизму, волі, сміливості, наполегливості, організованості та дисциплінованості;
- високого рівня загальної культури;
- здатності працювати в команді;
- вміння слухати, чітко висловлювати свої думки;
- здатності до взаємодопомоги;
- здатності до самокритики та критики товаришів.

Навчально-тренувальний процес передбачає планування та досягнення певних результатів, які протягом навчального року проводяться у формі участі у змаганнях різних рівнів, виконанні розрядних вимог Єдиної Спортивної Класифікації України та задачі контрольних нормативів **Додатки № 1 та №2.**

## **ЛІТЕРАТУРА**

Дана програма складена на основі навчальної програми з кікбоксингу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, обговореної та ухваленої на засіданні Федерації кікбоксингу України "ІСКА", яка отримала експертну оцінку фахівців Міністерства молоді та спорту України й Вченої ради ДНДІФКС. ( © Республіканський науково-методичний кабінет Міністерства молоді та спорту України, 2018 р. )

**«Спортовець»**  
www.sportovets.com.ua