

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕПАРТАМЕНТ НАУКИ І ОСВІТИ ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
ВІДДІЛ ОСВІТИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ ЗАЧЕПИЛІВСЬКОЇ СЕЛИЩНОЇ РАДИ
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «ЗАЧЕПИЛІВСЬКИЙ БУДИНОК ДИТЯЧОЇ ТА ЮНАЦЬКОЇ
ТВОРЧОСТІ» ЗАЧЕПИЛІВСЬКОЇ СЕЛИЩНОЇ РАДИ БЕРЕСТИНСЬКОГО РАЙОНУ
ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ

Навчальна програма з позашкільної освіти
спортивного напрямку

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА «КОЗАЦЬКИЙ ДВОБІЙ»

Програма створена на основі програми «Кікбоксинг» автори Попов Олександр Володимирович, керівник гуртка, Донцова Оксана Миколаївна, методист Вишнівського центру творчості дітей та юнацтва Києво-Святошинської районної державної адміністрації.

Схвалена методичною радою Комунального закладу «Зачепилівський будинок дитячої та юнацької творчості», протокол № 1 від 01.09.2025 та затверджена наказом директора № 125 від 02.09.2024

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА "КОЗАЦЬКИЙ ДВОБІЙ"

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Виховання в юного покоління патріотизму, світоглядного пріоритету безумовної цінності здоров'я, формування свідомої потреби у веденні здорового способу життя та фізичній активності – пріоритетне завдання сучасної системи освіти. Важлива роль у цьому складному й відповідальному процесі належить позашкільним навчальним закладам, що забезпечують гармонійний розвиток природних здібностей і психічних якостей особистості, формування системи світоглядних переконань, національних і загальнолюдських цінностей вихованців у процесі улюбленої пізнавальної або творчої діяльності, зокрема фізкультурно-спортивної.

Козацький двобій – вид спорту, український національний вид єдиноборства, що являє собою поєднання ударних технік руками й ногами з технічними прийомами боротьби (захоплення, кидки, підніжки, підсічки, больові прийоми тощо), що надає можливості спортсмену максимально ефективно впливати на суперника під час спортивного поєдинку задля досягнення переможного результату. Поряд із цим, козацький двобій – це система морально-психологічного та національно-патріотичного виховання, що формує у спортсменів якості, необхідні як для досягнення власних життєвих цілей, так і для виконання завдань загальнодержавного значення, зокрема: захисту Батьківщини, участі в побудові суспільства на принципах демократії та відродження і подальшого розвитку національних традицій.

Програма створена на основі програми «Кікбоксинг» автори Попов Олександр Володимирович, керівник гуртка, Донцова Оксана Миколаївна, методист Вишнівського центру творчості дітей та юнацтва Києво-Святошинської районної державної адміністрації

Створення навчальної програми обумовлено необхідністю вдосконалення концептуальних підходів до фізкультурно-спортивної діяльності юного покоління. Фізична активність, фізкультурно-спортивна діяльність дітей і учнівської молоді, поєднана із внутрішнім, духовним удосконаленням особистості, її розумовим і морально-етичним розвитком – оптимальна можливість зберегти здоров'я нації, уникнути фізичної й духовної деградації українського суспільства. Навчальні заняття з козацького двобою забезпечують трансформації набутих вихованцями теоретичних знань і практичних навичок у внутрішні стимули пізнання найрізноманітніших сторін людського буття як свідомої фізичної, розумової, творчої діяльності, що відкриває перспективи для подальшого саморозвитку й самовдосконалення, формування життєвої компетентності, відіграють важливу роль у гармонійному формуванні вихованців як здорових і свідомих патріотів України, що підкреслює актуальність програми.

Мета навчальної програми – формування у дітей та учнівської молоді стійкого інтересу до занять козацьким двобоєм, мотивація юного покоління до збереження власного здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки. Програма спрямована на виховання у підростаючого покоління почуття патріотизму, виконання кодексу «лицарської честі» на засадах елементів козацької педагогіки.

Завдання навчальної програми наступні:

- оволодіння теоретичними знаннями і практичними навичками з козацького двобою (техніка, стратегія і тактика козацького двобою);
- розвиток і вдосконалення фізичних якостей вихованців (сили, витривалості, швидкості та спритності);
- патріотичне та громадянське виховання юних спортсменів;
- покращення фізичного стану, зміцнення здоров'я, формування навичок здорового способу життя;
- виховання морально-вольових і психічних якостей дітей та учнівської молоді, формування ціннісних орієнтацій;
- професійна орієнтація та довузівська підготовка учнівської молоді;
- організація змістовного дозвілля юного покоління.

Навчальна програма забезпечує формування таких компетентностей вихованців:

- *пізнавальної* – ознайомлення вихованців з основами базової техніки козацького двобою та його оздоровчим впливом на людський організм;
- *практичної* – розвиток основних рухових якостей індивіда (сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності);
- *творчої* – гармонійний розвиток вихованців, формування в них індивідуального стилю пізнавальної і творчої діяльності;
- *соціальної* – формування в дітей та учнівської молоді мотиваційних налаштувань до фізичного і духовного самовдосконалення, розвиток позитивних якостей емоційно-вольової сфери особистості (працелюбства, наполегливості, відповідальності, самоконтролю) тощо.

Навчальна програма реалізується в гуртку фізкультурно-спортивного напрямку позашкільних навчальних закладів системи освіти та орієнтована на вихованців віком від 7 до 18 років.

Програма розрахована на 10 років навчання і передбачає початковий, основний та вищий рівні:

- *початковий рівень* – 1-й та 2-й роки навчання – 216 год на рік, 6 год на тиждень;
- *основний рівень* – 3-4-й роки навчання (по 216 год на рік, 6 год на тиждень), 5-6-й роки навчання (по 324 год на рік, 9 год на тиждень);
- *вищий рівень* – 7-10-й роки навчання (по 324 год на рік, 9 год на тиждень).

До занять із козацького двобою залучаються діти та учнівська молодь, які не мають медичних протипоказань, виявляють інтерес та бажання до занять цим видом спорту. Навчальні групи формуються з урахуванням віку й рівня підготовленості вихованців. Об'єм, інтенсивність, щільність фізичного навантаження на заняттях плануються на основі результатів медичного обстеження й рівня фізичної підготовленості вихованців.

Досягнення найкращих результатів вихованців у козацькому двобою залежить насамперед від комплексної підготовки – фізичної, тактичної і психологічної. Стосунки в колективі базуються на дружбі, взаєморозумінні, взаємоповазі та здоровій спортивній боротьбі. Передбачено індивідуальну роботу з вихованцями (відповідно до Положення про порядок організації індивідуальної та групової роботи в позашкільних навчальних закладах).

Принципи організації навчально-виховного процесу наступні:

- *регулярність занять, послідовність збільшення фізичного навантаження, послідовність в оволодінні фізичними вправами й технічними прийомами;*
- *індивідуальний підхід* – створення оптимальних умов для навчання кожного вихованця з урахуванням його індивідуальних особливостей;
- *суб'єкт-суб'єктна взаємодія* – конструктивне співробітництво та співтворчість педагога і вихованців, що забезпечує досягнення оптимальних результатів навчально-виховного впливу, самореалізацію учасників педагогічної взаємодії;
- *синтез інтелектуальної і практичної діяльності* – здобуті вихованцями теоретичні знання і практичні навички з кікбоксингу трансформуються у внутрішні стимули свідомої фізичної, розумової, творчої діяльності, що відкриває перспективи для подальшого саморозвитку й самовдосконалення;
- *моніторинг рівня навчальних досягнень і рівня мотивації навчальної діяльності вихованців.*

Навчальний матеріал кожного розділу програми диференційований завдяки таких компонентів навчальних занять:

- *теоретичного*, що формує світоглядну систему спеціальних знань із козацького двобою й бойових мистецтв, ціннісне ставлення до системи фізичної підготовки;
- *практичний* – забезпечує оволодіння методами, формами й засобами фізичної підготовки для досягнення навчальних цілей, сприяє набуттю досвіду практичної діяльності, розвитку фізичних якостей (витривалості, сили, швидкості, спритності, гнучкості) і прикладних навичок (бою, подолання перешкод) із метою досягнення фізичної досконалості й гармонійного розвитку;
- *контрольний* як визначальний диференційований та об'єктивний облік процесу й результатів навчальної діяльності вихованців.

Методи організації освітньої діяльності вихованців такі:

- *наочні* – показ вправ, демонстрація вправ на схемі, макеті, екрані;
- *словесні* – розповідь, пояснення, вказівка, зауваження, переконання, бесіда;

– *практичні* – метод вправ і його варіанти: початкове вивчення технічних дій у цілому або частинами, метод багаторазового повторення (перемінний, інтервальний, ігровий, змагальний тощо).

Застосовуються такі *способи організації вихованців у виконанні фізичних вправ і елементів*:

- *індивідуальний* – проведення індивідуального навчання фізичним вправам;
- *груповий* – виконання вправ у складі груп (підгруп) одночасно на декількох навчальних місцях із почерговою зміною місць;
- *фронтальний* – одночасне виконання вправ усіма вихованцями;
- *поточний* – визначений порядок виконання вправ;
- *круговий* – виконання вправ почергово на кожному з декількох визначених навчальних місцях (точках) з їх зміною за установленою послідовністю;
- *змагально-круговий* – тренування вправам круговим методом за визначеними правилами змагань.

Попередження помилок вихованців у ході навчальних занять забезпечується:

- чітким показом і поясненням техніки виконання вправ і прийомів;
- правильним розучуванням прийомів, використанням підготовчих вправ;
- якісною та своєчасною допомогою і страхуванням.

Попередження травматизму вихованців забезпечується:

- дотриманням заходів безпеки й санітарно-гігієнічних вимог;
- правильною організацією й методики проведення занять і змагань;
- жорстким контролем за станом спортивного обладнання, захисного спорядження і спортивного одягу вихованців;
- правильним застосуванням прийомів страхування й самострахування;
- дотриманням послідовності у виконанні прийомів та їх елементів;
- дотриманням дисципліни в ході навчальних занять, уважністю під час виконання вправ, окремих прийомів і їх елементів.

Формами контролю за навчальними досягненнями вихованців є такі:

- *спостереження за вихованцями* у процесі занять щодо регулярності відвідування занять, дисциплінованості, дотримання етики поведінки, старанності на тренуваннях (постійно); – *відкриті й підсумкові заняття* для батьків, адміністрації позашкільного навчального закладу (один раз на півріччя); – *залікові заняття* (під час переходу до наступного рівня навчання);
- *участь у показових виступах* (за планом роботи позашкільного навчального закладу); – *виконання спортивних нормативів, контрольних вправ, участь у змаганнях.*

Після закінчення терміну навчання вихованці складають комплексний залік та отримують свідоцтво про позашкільну освіту державного зразка.

У програмі наведено перелік обладнання й індивідуального спорядження, необхідного для забезпечення ефективності навчально-виховного, фізкультурно-оздоровчого і тренувального процесу.

До змісту навчальної програми можуть бути внесені зміни – скорочено або збільшено кількість годин для вивчення окремих тем і проведення окремих занять (залежно від запитів вихованців або рівня володіння педагогом програмним матеріалом).

ПЕРШИЙ РІК НАВЧАННЯ. ПОЧАТКОВИЙ РІВЕНЬ

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Назва розділу, теми	Кількість годин		
		Теорія	Практика	Усього
1	Вступне заняття	6	-	6
2	Загальна фізична підготовка	6	15	21
3	Спеціальна фізична підготовка	9	12	21
4	Основи техніки козацького двобою	9	18	27
5	Техніка пересування по рингу	9	18	27
6	Обманні рухи (фінти)	6	9	15
7	Основи тактичного ведення бою	6	12	18
8	Основи техніки захисту	6	12	18
9	Систематика й основи техніки проведення атаки	9	12	21
10	Психологічна підготовка	3	9	12
11	Виконання контрольних нормативів. Участь у змаганнях	6	21	24
12	Підсумкове заняття	3	-	3
Разом		78	138	216

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступне заняття (6 год)

Теоретична частина. Повідомлення плану роботи на рік. Техніка безпеки і правила поведінки під час занять.

Історія розвитку козацького двобою. Спорядження й обладнання місця тренувань і змагань із кікбоксингу. Засоби й методи профілактики пошкоджень опорно-рухового апарату. Сучасний стан розвитку професійного козацького двобою в Україні. Видатні особистості у розвитку козацького двобою. Виступи українських спортсменів на професійному рівні. Презентація головних змагань року.

Види та правила змагань із козацького двобою. Спорядження учасників змагань.

2. Загальна фізична підготовка (21 год)

Теоретична частина. Фізична підготовка. Розвиток сили м'язів ший, плечового пояса, верхніх кінцівок і черевного преса. Розвиток статичної й динамічної витривалості. Розвиток координації рухів рук і м'язового відчуття.

Практична частина. Виконання вправ: розтягування, укріплення черевного пресу, вправи для підтримки в тонусі м'язів рук і ніг. Загальна фізична підготовка. Вправи для загальної фізичної підготовки, їх призначення.

3. Спеціальна фізична підготовка (21 год)

Теоретична частина. Засоби спеціальної фізичної підготовки. Моторна оперативність, координаційні здібності, силові здібності прояву рухових зусиль, рухова витривалість. Розвиток швидкісної витривалості.

Практична частина. Закріплення і вдосконалення моторної оперативності, координаційних здібностей, силових здібностей прояву рухових зусиль, рухової витривалості

4. Основи техніки козацького двобою (27 год)

Теоретична частина. Біомеханічні, фізіологічні основи техніки двобою. Основні положення бійця. Бойова стійка. Пересування на ближній, середній і дальній дистанціях.

Практична частина. Вправи з партнером: нанесення прямих ударів руками в долоні партнера. Робота на боксерських знаряддях: відпрацювання прямих ударів ногами. Бій з уявленим суперником. Індивідуальна робота із тренером (відпрацювання комбінацій ударів).

5. Техніка пересування по рингу (27 год)

Теоретична частина. Вивчення техніки пересувань урізних напрямках руху.

Практична частина. Відпрацювання техніки пересування бійця в розминці, в умовному бою з партнером за завданням (приставним кроком у всіх напрямках), на боксерських знаряддях, у бою з тінню і в заключній частині заняття.

6. Обманні рухи (фінти) (15 год)

Теоретична частина. Мета та завдання дезорієнтації суперника за допомогою фінтів. Основи техніки фінтів. Ознайомлення з рухами, які відволікають суперника під час поєдинку.

Практична частина. Відпрацювання фінтів (обманних рухів у роботі з партнером) в умовному бою, на боксерських знаряддях і в бою з тінню.

7. Основи тактичного ведення бою (18 год)

Теоретична частина. Тактичні дії в козацькому двобої. Манери ведення бою: атакуючий стиль, контратакуючий стиль.

Практична частина. Відпрацювання з партнером дій проти манер атакуючого і контратакуючого стилів.

8. Основи техніки захисту (18 год)

Теоретична частина. Основи техніки захисних дій бійця: ухилення, нирок, підставка плеча, крок назад, крок убік.

Практична частина. Відпрацювання умовних завдань із партнером: перший наносить удар, другий виконує захисні дії, на боксерських мішках та в бою з тінню (імітація захисних дій під час систематичного нанесення ударів).

9. Систематика й основи техніки проведення атаки (21 год)

Теоретична частина. Біомеханічні, фізіологічні основи техніки проведення атаки. Аналіз систематики проведення атаки.

Практична частина. Відпрацювання комбінацій ударів із партнером в умовному та вільному двобої: перший систематично атакує одиничними ударами та двоударними комбінаціями, другий контратакує одиничними. Робота на боксерських знаряддях: систематичне проведення атаки одиничними ударами та двоударними комбінаціями.

10. Психологічна підготовка (12 год)

Теоретична частина. Виховання моральних якостей особистості бійця козацького двобою: дисципліни, поваги до довколишніх, пунктуальності.

Практична частина. Розвиток спеціальних психологічних процесів бійця. Вольова підготовка.

11. Виконання контрольних нормативів та участь у змаганнях (27 год)

Теоретична частина. Оцінювання рівня фізичної, технічної підготовки й самопочуття (щоденник самоконтролю).

Практична частина. Оцінювання фізичних і тактичних здібностей юних бійців козацького двобою.

Оцінювання теоретичних знань вихованців.

12. Підсумкове заняття (3 год)

Підбиття підсумків роботи за рік. Нагородження кращих вихованців.

ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

Вихованці мають знати:

- історію розвитку козацького двобою;
- правила поведінки на тренувальному занятті;
- правила змагань із козацького двобою;
- вимоги до харчування спортсмена;
- вимоги до спортивного одягу;
- основи техніки козацького двобою;
- основи техніки пересувань по рингу;
- основи тактичного ведення бою;
- основи техніки захисту.

Вихованці мають уміти:

- контролювати свої дії у процесі занять відповідно до інтенсивності фізичних навантажень;
- вести щоденник спортсмена, фіксувати виконані вправи, самопочуття під час тренування та після;
- демонструвати основи техніки козацького двобою;
- технічно правильно пересуватися по рингу;
- тактично правильно вести бій;
- демонструвати основи техніки захисту.

Вихованці мають набути досвіду:

- контролю власних дій у процесі занять;
- самоконтролю й ведення щоденника спортсмена;
- тактики ведення захисту;
- тактики нанесення ударів;
- аналізу стратегії й тактики ведення бою.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Апанович О. М. Козацька енциклопедія для юнацтва. Книга статей про історичне буття українського козацтва. Упорядник О. Яремійчук. – К.: Веселка, 2009. – 719 с. : іл.
2. Бех І., Чорна К. Програма патріотичного виховання дітей та учнівської молоді // Світ виховання. – 2007. – №1 (20). – С. 23-34.
3. Голобуцький В. Запорозьке козацтво. –К.: Вища школа, 1994. – 544 с.
4. Кашенко А. Оповідання про славне Військо Запорозьке низове: оповідання. – Дніпропетровськ, 1991.
5. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена : навч. посібник / В.М Платонов, М.М. Бу-латова. – К. : Олімпійська література, 1999. – 320 с.
6. Руденко Ю. Українська козацька педагогіка: витоки, духовні цінності, сучасність. – К.: МАУП, 2007.

7. Тимофєєв В. Козацько-лицарське виховання. Білгород-Дністровський. 2007.
8. Офіційний веб-сайт Всеукраїнської громадської організації «Всеукраїнська федерація козацького двобою» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://vfkd.tilda.ws/>

ДРУГИЙ РІК НАВЧАННЯ. ПОЧАТКОВИЙ РІВЕНЬ

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Назва розділу, теми	Кількість годин		
		Теорія	Практика	Усього
1	Вступне заняття	6	-	6
2	Загальна фізична підготовка кікбоксера	6	15	21
3	Спеціальна фізична підготовка кікбоксера	9	12	21
4	Основи техніки кікбоксингу	9	18	27
5	Техніка пересування по рингу	9	18	27

6	Обманні рухи (фінти)	6	9	15
7	Основи тактичного ведення бою	6	12	18
8	Основи техніки захисту	6	12	18
9	Основи техніки проведення атаки	9	12	21
10	Психологічна підготовка кікбоксера	3	9	12
11	Виконання контрольних нормативів. Участь у змаганнях	6	21	27
12	Підсумкове заняття	3	-	3
Разом		78	138	216

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступне заняття (6 год)

Теоретична частина. Повідомлення плану роботи на рік. Техніка безпеки і правила поведінки під час занять.

Історія розвитку кікбоксингу. Спорядження й обладнання місця тренувань і змагань із кікбоксингу. Засоби й методи профілактики пошкоджень опорно-рухового апарату. Актуальні питання розвитку кікбоксингу. Інформація про розвиток кікбоксингу в Україні за останній сезон. Аналіз головних змагань року.

Види змагань із кікбоксингу. Правила змагань із кікбоксингу. Місце проведення змагань. Спорядження кікбоксерів. Спорядження й обладнання для тренування поза межами спортивного залу.

2. Загальна фізична підготовка кікбоксера (21 год)

Теоретична частина. Фізична підготовка кікбоксера. Прояв фізичних якостей кікбоксером.

Практична частина. Виконання вправ: розтягування, укріплення черевного пресу, вправи для підтримки в тонусі м'язів рук і ніг. Загальна фізична підготовка. Вправи для загальної фізичної підготовки, їх призначення.

3. Спеціальна фізична підготовка кікбоксера (21 год)

Теоретична частина. Засоби спеціальної фізичної підготовки кікбоксера.

Моторна оперативність, координаційні здібності, силові здібності прояву рухових зусиль, рухова витривалість.

Практична частина. Закріплення й удосконалення моторної оперативності, координаційних здібностей, силових здібностей прояву рухових зусиль, рухової витривалості.

4. Основи техніки кікбоксингу (27 год)

Теоретична частина. Біомеханічні, фізіологічні основи техніки двобою. Основні положення кікбоксера. Бойова стійка. Пересування на ближній, середній і дальній дистанціях.

Практична частина. Вправи з партнером: нанесення прямих ударів руками в долоні партнера. Робота на боксерських знаряддях: відпрацювання прямих ударів ногами. Бій з уявленим суперником. Індивідуальна робота з тренером (відпрацювання комбінацій ударів).

5. Техніка пересування по рингу (27 год)

Теоретична частина. Вивчення техніки пересування в різних напрямках руху.

Практична частина. Відпрацювання техніки пересування кікбоксера в розминці, в умовному бою з партнером за завданням (приставним кроком у всіх напрямках), на боксерських знаряддях, у бою з тінню і в заключній частині заняття.

6. Обманні рухи (фінти) (15 год)

Теоретична частина. Мета й завдання дезорієнтації суперника за допомогою фінтів. Основи техніки фінтів. Ознайомлення з рухами, які відволікають суперника під час поєдинку. Чергування удаваного руху і справжнього.

Практична частина. Відпрацювання фінтів (обманних рухів у роботі з партнером) в умовному бою, на боксерських знаряддях і в бою з тінню.

7. Основи тактичного ведення бою (18 год)

Теоретична частина. Тактичні дії кікбоксерів. Манери ведення бою: атакуючий стиль, контратакуючий стиль.

Практична частина. Відпрацювання з партнером дій проти манер атакуючого і контратакуючого стилів.

8. Основи техніки захисту (18 год)

Теоретична частина. Основи техніки захисних дій кікбоксера: ухилення, нирок, підставка плеча, крок назад, крок убік.

Практична частина. Відпрацювання умовних завдань із партнером: перший наносить удар, другий виконує захисні дії, на боксерських мішках та в бою з тінню (імітація захисних дій під час систематичного нанесення ударів).

9. Систематика і основи техніки проведення атаки (21 год)

Теоретична частина. Біомеханічні, фізіологічні основи техніки проведення атаки. Аналіз систематики проведення атаки.

Практична частина. Відпрацювання комбінацій ударів із партнером в умовному й вільному двобої: перший систематично атакує одиничними ударами та двоударними комбінаціями, другий контратакує одиночними. Робота на боксерських знаряддях: систематичне проведення атаки одиничними ударами та двоударними комбінаціями.

10. Психологічна підготовка кікбоксера (12 год)

Теоретична частина. Виховання моральних якостей особистості кікбоксера: дисципліни, поваги до довколишніх, пунктуальності.

Практична частина. Розвиток спеціальних психологічних процесів кікбоксера. Вольова підготовка.

11. Виконання контрольних нормативів. Участь у змаганнях (27 год)

Теоретична частина. Оцінка рівня фізичної, технічної підготовки й самопочуття (щоденник самоконтролю).

Практична частина. Оцінка фізичних і тактичних здібностей юних кікбоксерів здійснюється на основі виконання вищезначених технік і правил. Контроль теоретичних знань вихованця.

12. Підсумкове заняття (3 год)

Підбиття підсумків роботи за рік. Нагородження кращих вихованців.

ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

Вихованці мають знати:

— історію розвитку кікбоксингу;

- правила поведінки на тренувальному занятті;
- правила змагань із кікбоксингу;
- вимоги до харчування спортсмена;
- вимоги до спортивного одягу;
- видатних спортсменів-кікбоксерів;
- основи техніки кікбоксингу;
- основи техніки пересувань по рингу;
- основи тактичного ведення бою;
- основи техніки захисту.

Вихованці мають уміти:

- контролювати свої дії у процесі занять відповідно інтенсивності фізичних навантажень;
- вести щоденник спортсмена, фіксувати виконані вправи, самопочуття під час тренування й після;
- демонструвати основи техніки кікбоксингу;
- технічно правильно пересуватися по рингу;
- тактично правильно вести бій;
- демонструвати основи техніки захисту.

Вихованці мають набути досвіду:

- контролю дій у процесі заняття;
- самоконтролю й ведення щоденника спортсмена;
- тактики ведення захисту;
- тактики нанесення ударів;
- стратегію й тактику ведення бою.

ТРЕТІЙ РІК НАВЧАННЯ. ОСНОВНИЙ РІВЕНЬ

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Назва розділу, теми	Кількість годин		
		Теорія	Практика	Усього
1	Вступне заняття	6	-	6
2	Загальна фізична підготовка кікбоксера	3	21	24
3	Спеціальна фізична підготовка кікбоксера	6	27	33
4	Техніка пересування по рингу	6	12	18
5	Відволікаючі рухи (фінти)	6	9	15
6	Тактика ведення бою на дальній, середній і ближній дистанціях	12	39	51
7	Систематика й основи техніки проведення атаки, захисту й контратаки	9	30	39
8	Психологічна підготовка кікбоксера	6	9	15
9	Виконання контрольних нормативів. Участь у змаганнях	3	9	12
10	Підсумкове заняття	3	-	3
Разом		60	156	216

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступне заняття (6 год)

Теоретична частина. Правила техніки безпеки. Основна теоретична підготовка спортсмена. Ознайомлення вихованців із планом роботи на рік.

Техніка безпеки і правила поведінки під час занять. Спорядження й обладнання місць тренувань і змагань із кікбоксингу. Засоби й методи профілактики пошкоджень опорно-рухового апарату.

Правила змагань із кікбоксингу. Місце проведення змагань. Зважування. Жеребкування. Спорядження кікбоксерів. Головний суддя, бокові судді, рефері в рингу. Проведення змагань і поєдинку. Визначення переможця. Спорядження й обладнання для тренування поза межами спортивного залу.

2. Загальна фізична підготовка кікбоксера (24 год)

Теоретична частина. Фізична підготовка кікбоксера. Вправи для загальної фізичної підготовки, їх призначення.

Практична частина. Прояв фізичних якостей у кікбоксера. Вправи кікбоксера: розтягування, укріплення черевного пресу, вправи для підтримки в тонусі м'язів рук і ніг. Загальна фізична підготовка. Спеціальна фізична підготовка. Вправи для кікбоксерів зі спеціальними знаряддями і з партнером.

3. Спеціальна фізична підготовка кікбоксера (33 год)

Теоретична частина. Засоби спеціальної фізичної підготовки кікбоксера.

Моторна оперативність, координаційні здібності, силові здібності прояву рухових зусиль, рухова витривалість.

Практична робота. Закріплення й удосконалення моторної оперативності, координаційних здібностей, силових здібностей прояву рухових зусиль, рухової витривалості.

4. Техніка пересування по рингу (18 год)

Теоретична частина. Вивчення техніки пересувань у різних напрямках.

Практична частина. Основи техніки пересувань кікбоксера в умовному бою з партнером за завданням (приставним кроком у всіх напрямках), на боксерських знаряддях, у бою з тінню, розминці і в заключній частині заняття.

5. Відволікаючі рухи (фінти) (16 год)

Теоретична частина. Ознайомлення з відволікаючими рухами суперника під час поєдинку рухами.

Практична частина. Відпрацювання фінтів (обманних рухів у роботі з партнером) в умовному бою, на боксерських знаряддях і в бою з тінню.

6. Тактика ведення бою на дальній, середній та ближній дистанціях (51 год)

Теоретична частина. Тактика ведення бою як умова успіху в поєдинку. Ознайомлення з особливостями тактики на різних дистанціях.

Практична частина. Робота на дальній дистанції в умовному двобої з партнером за завданням тренера, робота на боксерських знаряддях та в бою з тінню.

Робота на середній дистанції з партнером в умовному бою, робота на боксерських знаряддях.

Відпрацювання комбінації на ближній дистанції: вступна частина заняття – вправа з партнером "пуш-пуш". Одночасні поштовхи партнерів лівою, потім правою рукою в живіт і в плече. Відпрацювання умовних комбінацій із партнером у ринзі й на боксерських знаряддях.

7. Систематика й основи техніки проведення атаки, захисту та контратаки (38 год)

Теоретична частина. Мета і зміст атакуючих і захисних дій. Основи техніки захисних дій кікбоксера. Алгоритм контратаки.

Практична частина. Відпрацювання комбінацій із партнером в умовному та вільному двобої: перший систематично атакує одиничними ударами та двоударними комбінаціями, другий контратакує одиничними. Робота на боксерських знаряддях: систематичне проведення атаки одиничними ударами та двоударними комбінаціями.

8. Психологічна підготовка кікбоксера (14 год)

Теоретична частина. Вольові якості спортсмена. Психологічна мотивація до перемоги. Психологічне налаштування. Алгоритм подолання стану так званої "мертвої точки". Виховання морально-вольових якостей кікбоксера. Духовний катарсис учасників фізкультурно-спортивної діяльності.

Практична частина. Розвиток спеціальних психологічних процесів кікбоксера. Вольова підготовка. Психологічна підготовка кікбоксера до змагань.

Відпрацювання умовних завдань із партнером: перший наносить удар, другий виконує захисні дії, на боксерських мішках і в бою з тінню. Імітація захисних дій під час систематичного нанесення ударів. Систематика й основи техніки контратакуючих дій кікбоксерів в умовному бою із партнером, на боксерських знаряддях, у бою з тінню.

9. Виконання контрольних нормативів. Участь у змаганнях (10 год)

Теоретична частина. Оцінка рівня фізичної, технічної підготовки й самопочуття (щоденник самоконтролю).

Практична частина. Оцінка фізичних здібностей юних кікбоксерів. Контроль теоретичних знань вихованця.

10. Підсумкове заняття (3 год)

Підбиття підсумків роботи за рік. Нагородження кращих вихованців.

ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

Вихованці мають знати:

- правила техніки безпеки на тренуванні та в побуті;
- правила змагань із кікбоксингу;
- основи техніки пересувань кікбоксера;
- тактику ведення бою на дальній, середній та ближній дистанціях;
- основи техніки проведення атаки, захисту й контратаки;
- гігієнічні вимоги до харчування спортсмена;
- гігієнічні вимоги до спортивного одягу;
- видатних спортсменів-кікбоксерів, досягнення українських кікбоксерів на міжнародних змаганнях.

Вихованці мають уміти:

- контролювати свої дії у процесі тренувального заняття;
- оцінювати свої фізичні можливості відповідно до інтенсивності фізичних навантажень;
- правильно пересуватися в ході поєдинку;
- правильно вести бій на дальній, середній і ближній дистанціях;
- здійснювати атаку, захист і контратаку;
- вести спортивний щоденник самоконтролю (вказувати свій фізичний і психологічний стан під час тренувального заняття і впродовж доби після заняття);
- надати першу допомогу товаришу при травмуванні.

Вихованці мають набути досвіду:

- контролю дій у процесі заняття;
- самоконтролю й ведення щоденника спортсмена;
- надання першої медичної допомоги;
- тактики ведення захисту;
- тактики нанесення ударів;
- аналізу стратегії й тактики ведення бою.

ЧЕТВЕРТИЙ РІК НАВЧАННЯ. ОСНОВНИЙ РІВЕНЬ**НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

№	Назва розділу, теми	Кількість годин		
		Теорія	Практика	Усього
1	Вступне заняття	6	-	6
2	Загальна фізична підготовка кікбоксера	3	21	24
3	Спеціальна фізична підготовка кікбоксера	6	27	33
4	Техніка пересування по рингу	6	12	18
5	Відволікаючі рухи (фінти)	6	9	15
6	Тактика ведення бою на дальній, середній і ближній дистанціях	12	39	51
7	Систематика й основи техніки проведення атаки, захисту й контратаки	9	30	39
8	Психологічна підготовка кікбоксера	6	9	15
9	Виконання контрольних нормативів. Участь у змаганнях	3	9	12
10	Підсумкове заняття	3	-	3
Разом		60	156	216

ЗМІСТ ПРОГРАМИ**1. Вступне заняття (6 год)**

Теоретична частина. Правила техніки безпеки. Основна теоретична підготовка спортсмена. Ознайомлення вихованців із планом роботи на рік.

Техніка безпеки і правила поведінки під час занять. Спорядження й обладнання місць тренувань і змагань із кікбоксингу. Засоби й методи профілактики пошкоджень опорно-рухового апарату.

Правила змагань із кікбоксингу. Місце проведення змагань. Зважування. Жеребкування. Спорядження кікбоксерів. Головний суддя, бокові судді, рефері в рингу. Проведення змагань і поєдинку. Визначення переможця. Спорядження й обладнання для тренування поза межами спортивного залу.

2. Загальна фізична підготовка кікбоксера (24 год)

Теоретична частина. Фізична підготовка кікбоксера. Вправи для загальної фізичної підготовки, їх призначення.

Практична частина. Прояв фізичних якостей кікбоксером. Вправи кікбоксера: розтягування, укріплення черевного пресу, вправи для підтримки в тонусі м'язів рук і ніг. Загальна фізична підготовка. Спеціальна фізична підготовка. Вправи для кікбоксерів зі спеціальними знаряддями і з партнером.

3. Спеціальна фізична підготовка кікбоксера (33 год)

Теоретична частина. Засоби спеціальної фізичної підготовки кікбоксера.

Моторна оперативність, координаційні здібності, силові здібності прояву рухових зусиль, рухова витривалість.

Практична робота. Закріплення й удосконалення моторної оперативності, координаційних здібностей, силових здібностей прояву рухових зусиль, рухової витривалості.

4. Техніка пересування по рингу (18 год)

Теоретична частина. Вивчення техніки пересування в різних напрямках.

Практична частина. Основи техніки пересування кікбоксера в умовному бою з партнером за завданням (приставним кроком у всіх напрямках), на боксерських знаряддях, у бою з тінню, розминці і в заключній частині заняття.

5. Відволікаючі рухи (фінти) (16 год)

Теоретична частина. Ознайомлення з відволікаючими рухами суперника під час поєдинку рухами.

Практична частина. Відпрацювання фінтів (обманних рухів у роботі з партнером) в умовному бою, на боксерських знаряддях і в бою з тінню.

6. Тактика ведення бою на дальній, середній та ближній дистанціях (51 год)

Теоретична частина. Тактика ведення бою як умова успіху в поєдинку. Ознайомлення з особливостями тактики на різних дистанціях.

Практична частина. Робота на дальній дистанції в умовному двобої з партнером за завданням тренера, робота на боксерських знаряддях та в бою з тінню.

Робота на середній дистанції з партнером в умовному бою, робота на боксерських знаряддях.

Відпрацювання комбінації на ближній дистанції: вступна частина заняття – вправа з партнером "пуш-пуш". Одночасні поштовхи партнерів лівою, потім правою рукою в живіт і в плече. Відпрацювання умовних комбінацій із партнером у ринзі і на боксерських знаряддях.

7. Систематика й основи техніки проведення атаки, захисту та контратаки (38 год)

Теоретична частина. Мета і зміст атакуючих і захисних дій. Основи техніки захисних дій кікбоксера. Алгоритм контратаки.

Практична частина. Відпрацювання комбінацій із партнером в умовному й вільному двобої: перший систематично атакує одиничними ударами та двоударними комбінаціями, другий контратакує одиничними. Робота на боксерських знаряддях: систематичне проведення атаки одиничними ударами та двоударними комбінаціями.

8. Психологічна підготовка кікбоксера (14 год)

Теоретична частина. Вольові якості спортсмена. Психологічна мотивація до перемоги. Психологічне налаштування. Алгоритм подолання стану так званої "мертвої точки". Виховання морально-вольових якостей кікбоксера. Духовний катарсис учасників фізкультурно-спортивної діяльності.

Практична частина. Розвиток спеціальних психологічних процесів кікбоксера. Вольова підготовка. Психологічна підготовка кікбоксера до змагань.

Відпрацювання умовних завдань із партнером: перший наносить удар, другий виконує захисні дії, на боксерських мішках та в бою з тінню. Імітація захисних дій під час систематичного нанесення ударів. Систематика та основи техніки контратакуючих дій кікбоксерів в умовному бою з партнером, на боксерських знаряддях, у бою з тінню.

9. Виконання контрольних нормативів. Участь у змаганнях (10 год)

Теоретична частина. Оцінка рівня фізичної, технічної підготовки й самопочуття (щоденник самоконтролю).

Практична частина. Оцінка фізичних здібностей юних кікбоксерів. Контроль теоретичних знань вихованця.

10. Підсумкове заняття (3 год)

Підбиття підсумків роботи за рік. Нагородження кращих вихованців.

ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

Вихованці мають знати:

- правила техніки безпеки на тренуванні та в побуті;
- правила змагань із кікбоксингу;
- основи техніки пересувань кікбоксера;
- тактику ведення бою на дальній, середній та ближній дистанціях;
- основи техніки проведення атаки, захисту й контратаки;
- гігієнічні вимоги до харчування спортсмена;
- гігієнічні вимоги до спортивного одягу;
- видатних спортсменів-кікбоксерів, досягнення українських кікбоксерів на міжнародних змаганнях.

Вихованці мають уміти:

- контролювати свої дії у процесі тренувального заняття;
- оцінювати свої фізичні можливості відносно інтенсивності фізичних навантажень;
- правильно пересуватися в поєдинку;
- правильно вести бій на дальній, середній та ближній дистанціях;
- демонструвати основи техніки проведення атаки, захисту та контратаки;
- вести спортивний щоденник самоконтролю (відзначати свій фізичний і психологічний стан під час тренувального заняття та впродовж доби після заняття);
- надати першу допомогу товаришу при травмуванні.

Вихованці мають набути досвіду:

- контролю дій у процесі заняття;
- самоконтролю й ведення щоденника спортсмена;
- надання першої медичної допомоги;
- тактики ведення захисту;
- тактики нанесення ударів;
- аналізу стратегії й тактики ведення бою.

П'ЯТИЙ РІК НАВЧАННЯ. ОСНОВНИЙ РІВЕНЬ

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Назва розділу, теми	Кількість годин		
		Теорія	Практика	Усього
1	Вступне заняття	3	3	6
2	Загальна фізична підготовка кікбоксера	6	21	27
3	Спеціальна фізична підготовка кікбоксера	9	27	36
4	Основи техніки кікбоксингу	6	24	30
5	Техніка пересування по рингу	6	18	24

6	Відволікаючі рухи (фінти)	6	18	24
7	Тактика кікбоксингу	6	21	27
8	Систематика й основи техніки проведення атаки, захисту й контратаки	9	36	45
9	Ведення бою на дальній, середній і ближній дистанціях	9	36	45
10	Психологічна підготовка кікбоксера	9	12	21
11	Правила, організація і проведення змагань із кікбоксингу	9	12	21
12	Виконання контрольних нормативів. Участь у змаганнях	3	12	15
13	Підсумкове заняття	3	-	3
Разом		84	240	324

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступне заняття (6 год)

Теоретична частина. Актуальні питання і проблеми розвитку кікбоксингу. Допоміжне обладнання для занять кікбоксингу.

Техніка безпеки і правила поведінки під час занять. Засоби й методи профілактики пошкоджень опорно-рухового апарату кікбоксерів. Інформація про розвиток кікбоксингу в Україні. Аналіз головних змагань року.

Практична частина. Спорядження й обладнання місць тренувань і змагань із кікбоксингу, а також тренувань поза межами спортивного залу.

Комплекс вправ для занять із використанням допоміжного обладнання. "Робота на дорозі".

2. Загальна фізична підготовка кікбоксера (27 год)

Теоретична частина. Фізична підготовка кікбоксера. Вправи для загальної фізичної підготовки, їх призначення.

Практична частина. Прояв фізичних якостей кікбоксером. Вправи загальнофізичної підготовки кікбоксера: розтягування, укріплення черевного пресу, вправи для підтримки в тонусі м'язів рук і ніг. Загальна фізична підготовка. Спеціальна фізична підготовка. Вправи для кікбоксерів зі спеціальними знаряддями і з партнером.

3. Спеціальна фізична підготовка кікбоксера (36 год)

Теоретична частина. Фізична підготовка кікбоксера.

Практична частина. Прояв фізичних якостей кікбоксером. Вправи спеціальної фізичної підготовки кікбоксера: розтягування, укріплення черевного пресу, вправи для підтримки в тонусі м'язів рук і ніг. Загальна фізична підготовка, біг пересічною місцевістю. Вправи для загальної фізичної підготовки, їх призначення. Спеціальна фізична підготовка. Вправи для кікбоксерів зі спеціальними знаряддям і з партнером.

4. Основи техніки кікбоксингу (30 год)

Теоретична частина. Аналіз техніки двобою в кікбоксингу. Раціональне поєднання комбінацій ударів рук і ніг. Алгоритм захисту.

Практична частина. Вправи з партнером: нанесення комбінацій ударів рук і ніг. Робота на боксерських знаряддях, бій з уявленим суперником. Індивідуальна робота з тренером на боксерських "лапах".

5. Техніка пересування по рингу (24 год)

Теоретична частина. Вивчення техніки пересування в різних напрямках.

Практична частина. Техніка пересування кікбоксера в умовному бою з партнером за завданням (приставним кроком), на боксерських знаряддях, у бою з тінню, розминці і в заключній частині заняття.

6. Відволікаючі рухи (фінти) (24 год)

Теоретична частина. Ознайомлення з відволікаючими рухами суперника під час поєдинку.

Практична частина. Відпрацювання фінтів (обманних рухів у роботі з партнером) в умовному бою, на боксерських знаряддях і в бою з тінню.

7. Тактика кікбоксингу (27 год)

Теоретична частина. Тактичні дії кікбоксерів.

Практична частина. Манери ведення бою: атакуючий стиль, контратакуючий стиль, комбінований стиль. Кікбоксер-темповик, робота з кікбоксером-шульгою (навчальний бій у кожній манері). Планування тактики для бою. Практичне відпрацювання зміни тактичних дій під час двобою.

8. Систематика й основи техніки проведення атаки, захисту й контратаки (45 год)

Теоретична частина. Основи техніки захисних дій кікбоксера.

Практична частина. Відпрацювання комбінацій із партнером в умовному й вільному двобої: ухилення, нирок, підставка плеча, крок назад, крок убік.

Основи техніки захисних дій кікбоксера. Відпрацювання умовних завдань із партнером, на боксерських мішках та в бою з тінню.

9. Робота на дальній, середній і ближній дистанціях (45 год)

Теоретична частина. Ознайомлення з особливостями тактики на різних дистанціях.

Практична частина. Виконання комбінацій на дальній дистанції в умовному двобої з партнером за завданням тренера, робота на боксерських знаряддях та в бою з тінню.

Виконання вправ на середній дистанції з партнером в умовному бою: атакуючі й контратакуючі дії, робота на боксерських знаряддях.

Відпрацювання комбінації на ближній дистанції: вступна частина заняття – вправа з партнером "пуш-пуш". Одночасні поштовхи партнерів лівою, потім правою рукою в живіт і в плече. Відпрацювання умовних комбінацій із партнером у ринзі та на боксерських знаряддях.

10. Психологічна підготовка кікбоксера (21 год)

Теоретична частина. Вольові якості спортсмена. Психологічна мотивація до перемоги. Психологічне налаштування. Алгоритм подолання стану так званої "мертвої точки". Виховання морально-вольових якостей кікбоксера. Духовний катарсис учасників фізкультурно-спортивної діяльності.

Практична частина. Розвиток спеціальних психологічних процесів кікбоксера. Вольова підготовка. Психологічна підготовка кікбоксера до змагань.

11. Правила, організація і проведення змагань із кікбоксингу (21 год)

Теоретична частина. Організація і проведення змагань із кікбоксингу. Види змагань із кікбоксингу. Система змагань. Місце проведення змагань.

Практична частина. Зважування. Жеребкування. Спорядження кікбоксерів. Головний суддя, бокові судді, рефері в рингу. Визначення переможця.

12. Виконання контрольних нормативів. Участь у змаганнях (15 год)

Теоретична частина. Оцінка рівня фізичної, технічної підготовки й самопочуття (щоденник самоконтролю).

Практична частина. Оцінка фізичних здібностей юних кікбоксерів. Контроль теоретичних знань вихованця.

13. Підсумкове заняття (3 год)

Підбиття підсумків роботи за рік. Нагородження кращих вихованців.

ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

Вихованці мають знати:

- правила техніки безпеки на тренуванні та в побуті;
- правила змагань із кікбоксингу;
- гігієнічні вимоги до харчування спортсмена;
- гігієнічні вимоги до спортивного одягу;
- видатних спортсменів-кікбоксерів, досягнення українських кікбоксерів на міжнародних змаганнях.

Вихованці мають уміти:

- контролювати свої дії у процесі тренувального заняття;
- оцінювати свої фізичні можливості відповідно до інтенсивності фізичних навантажень;
- вести спортивний щоденник самоконтролю;
- надати першу допомогу товаришу при травмуванні.

Вихованці мають набути досвіду:

- контролю дій у процесі заняття;
- самоконтролю й ведення щоденника спортсмена;
- надання першої медичної допомоги;
- тактики ведення захисту;
- тактики нанесення ударів;
- аналізу стратегії й тактики ведення бою.

ШОСТИЙ РІК НАВЧАННЯ. ОСНОВНИЙ РІВЕНЬ

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Назва розділу, теми	Кількість годин		
		Теорія	Практика	Усього
1	Вступне заняття	3	3	6
2	Загальна фізична підготовка кікбоксера	6	21	27
3	Спеціальна фізична підготовка кікбоксера	9	27	36
4	Основи техніки кікбоксингу	6	24	30
5	Техніка пересувань по рингу	6	18	24
6	Відволікаючі рухи (фінти)	6	18	24
7	Тактика кікбоксингу	6	21	27
8	Систематика й основи техніки проведення атаки, захисту й контратаки	9	36	45
9	Ведення бою на дальній, середній і ближній дистанціях	9	36	45
10	Психологічна підготовка кікбоксера	9	12	21

11	Правила, організація і проведення змагань із кікбоксингу	9	12	21
12	Виконання контрольних нормативів. Участь у змаганнях	3	12	15
13	Підсумкове заняття	3	-	3
Разом		84	240	324

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступне заняття (6 год)

Теоретична частина. Актуальні питання і проблеми розвитку кікбоксингу. Допоміжне обладнання для занять кікбоксингу.

Техніка безпеки і правила поведінки під час занять. Засоби й методи профілактики пошкоджень опорно-рухового апарату кікбоксерів. Інформація про розвиток кікбоксингу в Україні. Аналіз головних змагань року.

Практична частина. Спорядження й обладнання місця тренувань і змагань із кікбоксингу, тренувань поза межами спортивного залу.

Комплекс вправ для занять із використанням допоміжного обладнання. "Робота на дорозі".

2. Загальна фізична підготовка кікбоксера (27 год)

Теоретична частина. Фізична підготовка кікбоксера. Вправи для загальної фізичної підготовки, їх призначення.

Практична частина. Прояв фізичних якостей кікбоксером. Вправи загальнофізичної підготовки кікбоксера: розтягування, укріплення черевного пресу, вправи для підтримки в тонусі м'язів рук і ніг. Загальна фізична підготовка. Спеціальна фізична підготовка. Вправи для кікбоксерів зі спеціальними знаряддями і з партнером.

3. Спеціальна фізична підготовка кікбоксера (36 год)

Теоретична частина. Фізична підготовка кікбоксера.

Практична частина. Прояв фізичних якостей кікбоксером. Вправи спеціальної фізичної підготовки кікбоксера: розтягування, укріплення черевного пресу, вправи для підтримки в тонусі м'язів рук і ніг. Загальна фізична підготовка, біг пересічною місцевістю. Вправи для загальної фізичної підготовки і їх призначення. Спеціальна фізична підготовка. Вправи для кікбоксерів зі спеціальними знаряддям і з партнером.

4. Основи техніки кікбоксингу (30 год)

Теоретична частина. Аналіз техніки двоюбою в кікбоксингу. Раціональне поєднання комбінацій ударів рук і ніг. Алгоритм захисту.

Практична частина. Вправи з партнером: нанесення комбінацій ударів рук і ніг. Робота на боксерських знаряддях, бій з уявлюваним суперником. Індивідуальна робота з тренером на боксерських "лапах".

5. Техніка пересувань по рингу (24 год)

Теоретична частина. Вивчення техніки пересування в різних напрямках.

Практична частина. Техніка пересування кікбоксера в умовному бою з партнером за завданням (приставним кроком), на боксерських знаряддях, у бою з тінню, розминці і в заключній частині заняття.

6. Відволікаючі рухи (фінти) (24 год)

Теоретична частина. Ознайомлення з відволікаючими рухами суперника під час поєдинку.

Практична частина. Відпрацювання фінтів (обманних рухів у роботі з партнером) в умовному бою, на боксерських знаряддях і в бою з тінню.

7. Тактика кікбоксингу (27 год)

Теоретична частина. Тактичні дії кікбоксерів.

Практична частина. Манери ведення бою: атакуючий стиль, контратакуючий стиль, комбінований стиль. Кікбоксер-темповик, робота з кікбоксером-шкульгою (навчальний бій у кожній манері). Планування тактики ведення бою. Практичне відпрацювання зміни тактичних дій під час двобою.

8. Систематика й основи техніки проведення атаки, захисту та контратаки (45 год)

Теоретична частина. Основи техніки захисних дій кікбоксера.

Практична частина. Відпрацювання комбінацій із партнером в умовному та вільному двобої: ухилення, нирок, підставка плеча, крок назад, крок убік.

Основи техніки захисних дій кікбоксера. Відпрацювання умовних завдань із партнером, на боксерських мішках та в бою з тінню.

9. Робота на дальній, середній і ближній дистанції (45 год)

Теоретична частина. Ознайомлення з особливостями тактики на різних дистанціях.

Практична частина. Виконання комбінацій на дальній дистанції в умовному двобої з партнером за завданням тренера, робота на боксерських знаряддях та в бою з тінню.

Виконання вправ на середній дистанції з партнером в умовному бою: атакуючі та контратакуючі дії, робота на боксерських знаряддях.

Відпрацювання комбінації на ближній дистанції: вступна частина заняття – вправа з партнером "пуш-пуш". Одночасні поштовхи партнерів лівою, потім правою рукою в живіт і в плече. Відпрацювання умовних комбінацій із партнером у ринзі й на боксерських знаряддях.

10. Психологічна підготовка кікбоксера (21 год)

Теоретична частина. Вольові якості спортсмена. Психологічна мотивація до перемоги. Психологічне налаштування. Алгоритм подолання стану так званої "мертвої точки". Виховання морально-вольових якостей кікбоксера. Духовний катарсис учасників фізкультурно-спортивної діяльності.

Практична частина. Розвиток спеціальних психологічних процесів кікбоксера. Вольова підготовка. Психологічна підготовка кікбоксера до змагань.

11. Правила, організація і проведення змагань із кікбоксингу (21 год)

Теоретична частина. Організація і проведення змагань із кікбоксингу. Види змагань із кікбоксингу. Система змагань. Місце проведення змагань.

Практична частина. Зважування. Жеребкування. Спорядження кікбоксерів. Головний суддя, бокові судді, рефері в рингу. Визначення переможця.

12. Виконання контрольних нормативів. Участь у змаганнях (15 год)

Теоретична частина. Оцінка рівня фізичної, технічної підготовки й самопочуття (щоденник самоконтролю).

Практична частина. Оцінка фізичних здібностей юних кікбоксерів. Контроль теоретичних знань вихованця.

13. Підсумкове заняття (3 год)

Підбиття підсумків роботи за рік. Нагородження кращих вихованців.

ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

Вихованці мають знати:

- правила техніки безпеки на тренуванні та в побуті;
- правила змагань із кікбоксингу;
- гігієнічні вимоги до харчування спортсмена;
- гігієнічні вимоги до спортивного одягу;
- видатних спортсменів-кікбоксерів, досягнення українських кікбоксерів на міжнародних змаганнях.

Вихованці мають уміти:

- контролювати свої дії у процесі тренувального заняття;
- оцінювати свої фізичні можливості відповідно до інтенсивності фізичних навантажень;
- вести спортивний щоденник самоконтролю;
- надати першу допомогу товаришу при травмуванні.

Вихованці мають набути досвіду:

- контролю дій у процесі заняття;
- самоконтролю й ведення щоденника спортсмена;
- надання першої медичної допомоги;
- тактики ведення захисту;
- тактики нанесення ударів;
- аналізу стратегії й тактики ведення бою.

СЬОМИЙ РІК НАВЧАННЯ. ВИЩИЙ РІВЕНЬ

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Назва розділу, теми	Кількість годин		
		Теорія	Практика	Усього
1	Вступне заняття	3	3	6
2	Актуальні питання розвитку кікбоксингу	6	6	12
3	Загальна фізична підготовка кікбоксера	6	15	21
4	Спеціальна фізична підготовка кікбоксера	9	27	36
5	Техніка пересування по рингу	6	15	21
6	Основи техніки кікбоксингу	6	27	33
7	Відволікаючі рухи (фінти)	6	15	21
8	Тактика кікбоксингу	6	15	21
9	Систематика й основи техніки проведення атаки, захисту й контратаки	12	39	51
10	Ведення бою на дальній і середній дистанції	15	33	48
11	Психологічна підготовка кікбоксера	6	12	18
12	Правила, організація і проведення змагань із кікбоксингу	18	-	18
13	Виконання контрольних нормативів. Участь у змаганнях	3	12	15
14	Підсумкове заняття	3	-	3
Разом		105	219	324

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступне заняття (6 год)

Теоретична частина. Правила техніки безпеки під час занять кікбоксингом. Допоміжне обладнання для занять кікбоксингу.

Практична частина. Спорядження й обладнання місць тренувань і змагань із кікбоксингу. Засоби й методи профілактики пошкоджень опорно-рухового апарату кікбоксера. Спорядження й обладнання для тренування поза межами спортивного залу. Комплекс вправ для занять із використанням допоміжного обладнання. "Робота на дорозі".

2. Актуальні питання розвитку кікбоксингу (12 год)

Теоретична частина. Інформація про розвиток кікбоксингу в Україні за останній сезон. Аналіз головних змагань року.

Практична частина. Перегляд відеозаписів змагань, їх технічний і тактичний аналіз.

3. Загальна фізична підготовка кікбоксера (21 год)

Теоретична частина. Фізична підготовка кікбоксера. Вправи для загальної фізичної підготовки, їх призначення.

Практична частина. Прояв фізичних якостей кікбоксером. Вправи загальної фізичної підготовки кікбоксера: розтягування, укріплення черевного пресу, вправи для підтримки в тонусі м'язів рук і ніг. Загальна фізична підготовка. Спеціальна фізична підготовка. Вправи для кікбоксерів зі спеціальними знаряддями і з партнером.

4. Спеціальна фізична підготовка кікбоксера (36 год)

Теоретична частина. Фізична підготовка кікбоксера.

Практична частина. Прояв фізичних якостей кікбоксером. Вправи спеціальної фізичної підготовки кікбоксера: розтягування, укріплення черевного пресу, вправи для підтримки в тонусі м'язів рук і ніг. Загальна фізична підготовка. Вправи для загальної фізичної підготовки, їх призначення. Спеціальна фізична підготовка. Вправи для кікбоксерів зі спеціальними знаряддям і з партнером.

5. Техніка пересування по рингу (21 год)

Теоретична частина. Вивчення техніки пересування в різних напрямках.

Практична частина. Техніка пересування кікбоксера в умовному бою з партнером за завданням (приставним кроком), на боксерських знаряддях, у бою з тінню, на розминці і в заключній частині заняття.

6. Основи техніки кікбоксингу (33 год)

Теоретична частина. Аналіз техніки двобою.

Практична частина. Вправи з партнером: відпрацювання техніки ударів і захисних дій. Робота на боксерських знаряддях, бій з уявлюваним суперником. Індивідуальна робота з тренером на "лапах".

7. Відволікаючі рухи (фінти) (21 год)

Теоретична частина. Ознайомлення з відволікаючими рухами суперника під час поєдинку.

Практична частина. Відпрацювання фінтів (обманних рухів у роботі з партнером) в умовному бою, на боксерських знаряддях і в бою з тінню.

8. Тактика кікбоксингу (21 год)

Теоретична частина. Вивчення тактичних дій кікбоксерів.

Практична частина. Манери ведення бою: атакуючий стиль, контратакуючий стиль, комбінований стиль. Кікбоксер-темповик, робота з кікбоксером-шкульгою (навчальний бій у кожній манері). Планування тактики ведення бою, зміна тактичних дій під час двобою.

9. Систематика й основи техніки проведення атаки, захисту та контратаки (51 год)

Теоретична частина. Основи техніки захисних дій кікбоксера: повороти корпусу – підставлення плеча.

Практична частина. Відпрацювання комбінацій із партнером в умовному й вільному двобої: зустрічні удари й комбінації ударів. Робота на боксерських знаряддях.

Основи техніки захисних дій кікбоксера. Відпрацювання умовних завдань із партнером, на боксерських мішках та в бою з тінню.

Систематика й основи техніки контратакуючих дій кікбоксерів в умовному бою з партнером, на боксерських знаряддях та в бою з тінню.

10. Робота на дальній, середній і ближній дистанції (48 год)

Теоретична частина. Ознайомлення з особливостями тактики на різних дистанціях.

Практична частина. Робота на дальній дистанції в умовному двобої з партнером за завданням тренера: відпрацювання тактичних дій на різних дистанціях, робота на боксерських знаряддях та в бою з тінню.

Виконання вправ на середній дистанції з партнером в умовному бою, робота на боксерських знаряддях.

Відпрацювання комбінації на ближній дистанції: вступна частина заняття – вправа з партнером під назвою "пуш-пуш". Одночасні поштовхи партнерів лівою, потім правою рукою в живіт і в плече. Відпрацювання умовних комбінацій із партнером у ринзі і на боксерських знаряддях.

11. Психологічна підготовка кікбоксера (18 год)

Теоретична частина. Виховання морально-вольових якостей особистостей кікбоксера.

Практична частина. Розвиток спеціальних психологічних процесів кікбоксера. Вольова підготовка. Психологічна підготовка кікбоксера до змагань.

12. Правила змагань, організація і проведення змагань із кікбоксингу (18 год)

Теоретична частина. Організація і проведення змагань із кікбоксингу. Види змагань із кікбоксингу. Система змагань. Місце проведення змагань.

Практична частина. Зважування. Жеребкування. Спорядження кікбоксерів. Головний суддя, бокові судді, рефері в рингу. Визначення переможця.

13. Виконання контрольних нормативів. Участь у змаганнях (15 год)

Теоретична частина. Оцінка рівня фізичної, технічної підготовки й самопочуття (щоденник самоконтролю).

Практична частина. Оцінка фізичних здібностей юних кікбоксерів. Контроль теоретичних знань вихованця.

14. Підсумкове заняття (3 год)

Підбиття підсумків роботи за рік. Нагородження кращих вихованців.

ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

Вихованці мають засвоїти:

- основи техніки кікбоксингу;
- спорядження й обладнання для тренування поза межами спортивного залу;

- комплекс вправ для занять із використанням допоміжного обладнання;
- види й систему змагань із кікбоксингу.

Вихованці мають уміти:

- виявляти високий рівень техніки кікбоксингу;
- аналізувати техніку двоюбою;
- виконувати вправи з партнером;
- працювати на боксерських знаряддях, вести бій з уявлюваним суперником;
- здійснювати індивідуальну роботу з тренером на боксерських "лапах";
- організовувати і проводити змагання із кікбоксингу.

Вихованці мають набути досвіду:

- контролю дій у процесі заняття;
- самоконтролю й ведення щоденника спортсмена;
- надання першої медичної допомоги;
- тактики ведення захисту;
- тактики нанесення ударів;
- аналізу стратегії й тактики ведення бою;
- участі у спортивних змаганнях.

ВОСЬМИЙ РІК НАВЧАННЯ. ВИЩИЙ РІВЕНЬ

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Назва розділу, теми	Кількість годин		
		Теорія	Практика	Усього
1	Вступне заняття	3	3	6
2	Актуальні питання розвитку кікбоксингу	6	6	12
3	Загальна фізична підготовка кікбоксера	6	15	21
4	Спеціальна фізична підготовка кікбоксера	9	27	36
5	Техніка пересування по рингу	6	15	21
6	Основи техніки кікбоксингу	6	27	33
7	Відволікаючі рухи (фінти)	6	15	21
8	Тактика кікбоксингу	6	15	21
9	Систематика й основи техніки проведення атаки, захисту й контратаки	12	39	51
10	Ведення бою на дальній і середній дистанції	15	33	48
11	Психологічна підготовка кікбоксера	6	12	18
12	Правила, організація і проведення змагань із кікбоксингу	18	-	18
13	Виконання контрольних нормативів. Участь у змаганнях	3	12	15
14	Підсумкове заняття	3	-	3
Разом		105	219	324

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступне заняття (6 год)

Теоретична частина. Правила техніки безпеки на заняттях кікбоксингом. Допоміжне обладнання для занять із кікбоксингу.

Практична частина. Спорядження й обладнання місць тренувань і змагань із кікбоксингу. Засоби й методи профілактики пошкоджень опорно-рухового апарату кікбоксера.

Спорядження й обладнання для тренування поза межами спортивного залу. Комплекс вправ для занять із використанням допоміжного обладнання. "Робота на дорозі".

2. Актуальні питання розвитку кікбоксингу (12 год)

Теоретична частина. Інформація про розвиток кікбоксингу в Україні за останній сезон. Аналіз головних змагань року.

Практична частина. Перегляд відеозаписів змагань, їх технічний і тактичний аналіз.

3. Загальна фізична підготовка кікбоксера (21 год)

Теоретична частина. Фізична підготовка кікбоксера. Вправи для загальної фізичної підготовки, їх призначення.

Практична частина. Прояв фізичних якостей кікбоксером. Вправи для загальної фізичної підготовки кікбоксера: розтягування, укріплення черевного пресу, вправи для підтримки в тонусі м'язів рук і ніг. Загальна фізична підготовка. Спеціальна фізична підготовка. Вправи для кікбоксерів зі спеціальними знаряддями і з партнером.

4. Спеціальна фізична підготовка кікбоксера (36 год)

Теоретична частина. Фізична підготовка кікбоксера.

Практична частина. Прояв фізичних якостей кікбоксером. Вправи спеціальної фізичної підготовки кікбоксера: розтягування, укріплення черевного пресу, вправи для підтримки в тонусі м'язів рук і ніг. Загальна фізична підготовка. Вправи для загальної фізичної підготовки, їх призначення. Спеціальна фізична підготовка. Вправи для кікбоксерів зі спеціальними знаряддям і з партнером.

5. Техніка пересування по рингу (21 год)

Теоретична частина. Вивчення техніки пересування в різних напрямках.

Практична частина. Техніка пересування кікбоксера в умовному бою з партнером за завданням (приставним кроком), на боксерських знаряддях, у бою з тінню, на розминці і в заключній частині заняття.

6. Основи техніки кікбоксингу (33 год)

Теоретична частина. Аналіз техніки двобою.

Практична частина. Вправи з партнером: відпрацювання техніки ударів і захисних дій. Робота на боксерських знаряддях, бій з уявлюваним суперником. Індивідуальна робота з тренером на боксерських "лапах".

7. Відволікаючі рухи (фінти) (21 год)

Теоретична частина. Ознайомлення з відволікаючими рухами суперника під час поєдинку.

Практична частина. Відпрацювання фінтів (обманних рухів у роботі з партнером) в умовному бою, на боксерських знаряддях і в бою з тінню.

8. Тактика кікбоксингу (21 год)

Теоретична частина. Вивчення тактичних дій кікбоксерів.

Практична частина. Манери ведення бою: атакуючий стиль, контратакуючий, комбінований. Кікбоксер-темповик, робота з кікбоксером-шкульгою (навчальний бій у кожній манері). Планування тактики бою, зміна тактичних дій під час двобою.

9. Систематика й основи техніки проведення атаки, захисту і контратаки (51 год)

Теоретична частина. Основи техніки захисних дій кікбоксера: повороти корпусу – підставка плеча.

Практична частина. Відпрацювання комбінацій із партнером в умовному й вільному двобої: зустрічні удари й комбінації ударів. Робота на боксерських знаряддях.

Основи техніки захисних дій кікбоксера. Відпрацювання умовних завдань із партнером, на боксерських мішках та в бою з тінню.

Систематика й основи техніки контратакуючих дій кікбоксерів в умовному бою з партнером, на боксерських знаряддях та в бою з тінню.

10. Робота на дальній, середній та ближній дистанції (48 год)

Теоретична частина. Ознайомлення з особливостями тактики на різних дистанціях.

Практична частина. Робота на дальній дистанції в умовному двобої з партнером за завданням тренера: відпрацювання тактичних дій на різних дистанціях, робота на боксерських знаряддях та в бою з тінню.

Виконання вправ на середній дистанції з партнером в умовному бою, робота на боксерських знаряддях.

Відпрацювання комбінації на ближній дистанції: вступна частина заняття – вправа з партнером під назвою "пуш-пуш". Одночасні поштовхи партнерів лівою, потім правою рукою в живіт і в плече. Відпрацювання умовних комбінацій із партнером у ринзі й на боксерських знаряддях.

11. Психологічна підготовка кікбоксера (18 год)

Теоретична частина. Виховання морально-вольових якостей особистостей кікбоксера.

Практична частина. Розвиток спеціальних психологічних процесів кікбоксера. Вольова підготовка. Психологічна підготовка кікбоксера до змагань.

12. Правила змагань, організація і проведення змагань із кікбоксингу (18 год)

Теоретична частина. Організація і проведення змагань із кікбоксингу. Види змагань із кікбоксингу. Система змагань. Місце проведення змагань.

Практична частина. Зважування. Жеребкування. Спорядження кікбоксерів. Головний суддя, бокові судді, рефері в рингу. Визначення переможця.

13. Виконання контрольних нормативів. Участь у змаганнях (15 год)

Теоретична частина. Оцінка рівня фізичної, технічної підготовки й самопочуття (щоденник самоконтролю).

Практична частина. Оцінка фізичних здібностей юних кікбоксерів. Контроль теоретичних знань вихованців.

14. Підсумкове заняття (3 год)

Підбиття підсумків роботи за рік. Нагородження кращих вихованців.

ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

Вихованці мають знати:

- основи техніки кікбоксингу;
- спорядження й обладнання для тренування поза межами спортивного залу;
- комплекс вправ для занять із використанням допоміжного обладнання;
- види й систему змагань із кікбоксингу.

Вихованці мають уміти й застосовувати:

- основи техніки кікбоксингу, аналіз техніки двобою;

- вправи з партнером;
- роботу на боксерських знаряддях, бій з уявлюваним суперником;
- індивідуальну роботу з тренером на боксерських "лапах";
- організовувати і проводити змагання з кікбоксингу.

Вихованці мають набути досвіду:

- контролю дій у процесі заняття;
- самоконтролю й ведення щоденника спортсмена;
- надання першої медичної допомоги;
- тактики ведення захисту;
- тактики нанесення ударів;
- аналізу стратегії й тактики ведення бою;
- участі у змаганнях.

ДЕВ'ЯТИЙ РІК НАВЧАННЯ. ВИЩИЙ РІВЕНЬ

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Назва розділу, теми	Кількість годин		
		Теорія	Практика	Усього
1	Вступне заняття	3	3	6
2	Актуальні питання розвитку кікбоксингу	6	6	12
3	Загальна фізична підготовка кікбоксера	6	18	24
4	Спеціальна фізична підготовка кікбоксера	9	27	36
5	Основи техніки кікбоксингу	9	27	36
6	Техніка пересування по рингу	3	15	18
7	Відволікаючі рухи (фінти)	3	15	18
8	Тактика кікбоксингу	6	12	18
9	Ведення бою на дальній, середній і ближній дистанції	15	39	54
10	Систематика й основи техніки проведення атаки, захисту й контратаки	12	42	54
11	Психологічна підготовка кікбоксера	6	9	15
12	Правила змагань із кікбоксингу. Організація і проведення змагань із кікбоксингу	15	3	18
13	Виконання контрольних нормативів. Участь у змаганнях	-	12	12
14	Підсумкове заняття	3	-	3
Разом		96	228	324

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступне заняття (6 год)

Теоретична частина. Технічна безпека і правила безпеки на заняттях кікбоксингом.

Допоміжне обладнання для занять кікбоксингу.

Техніка безпеки і правила поведінки під час занять.

Практична робота. Спорядження й обладнання місць тренувань та змагань із кікбоксингу. Засоби й методи профілактики пошкоджень опорно-рухового апарату кікбоксера.

Спорядження й обладнання для тренування поза межами спортивного залу. Комплекс вправ для занять із використанням допоміжного обладнання.

2. Актуальні питання розвитку кікбоксингу (12 год)

Теоретична частина. Інформація про розвиток кікбоксингу в Україні за останній сезон. Аналіз головних змагань року.

3. Загальна фізична підготовка кікбоксера (24 год)

Теоретична частина. Фізична підготовка кікбоксера. Вправи для загальної фізичної підготовки, їх призначення.

Практична частина. Прояв фізичних якостей кікбоксером. Вправи для загальної фізичної підготовки кікбоксера: розтягування, укріплення черевного пресу, вправи для підтримки в тонусі м'язів рук і ніг. Загальна фізична підготовка. Спеціальна фізична підготовка. Вправи для кікбоксерів зі спеціальними знаряддями і з партнером.

4. Спеціальна фізична підготовка кікбоксера (36 год)

Теоретична частина. Фізична підготовка кікбоксера.

Практична частина. Прояв фізичних якостей кікбоксером. Вправи спеціальної фізичної підготовки кікбоксера: розтягування, укріплення черевного пресу, вправи для підтримки в тонусі м'язів рук і ніг. Загальна фізична підготовка; біг пересічною місцевістю. Вправи для загальної фізичної підготовки, їх призначення. Спеціальна фізична підготовка. Вправи для кікбоксерів зі спеціальними знаряддям і з партнером.

5. Основи техніки кікбоксингу (36 год)

Теоретична частина. Аналіз техніки двобою.

Практична частина. Вправи з партнером: відпрацювання уникнень і підставок. Робота на боксерських знаряддях, бій з уявленим суперником. Індивідуальна робота з тренером на "лапах".

6. Техніка пересування по рингу (18 год)

Теоретична частина. Вивчення техніки пересування в різних напрямках.

Практична частина. Техніка пересування кікбоксера в умовному бою з партнером за завданням (приставним кроком), на боксерських знаряддях, у бою з тінню, на розминці і в заключній частині заняття.

7. Відволікаючі рухи (фінти) (18 год)

Теоретична частина. Ознайомлення з відволікаючими рухами суперника під час поєдинку.

Практична частина. Відпрацювання фінтів (обманних рухів у роботі з партнером) в умовному бою, на боксерських знаряддях і в бою з тінню.

8. Тактика кікбоксингу (18 год)

Теоретична частина. Тактичні дії кікбоксерів.

Практична частина. Манери ведення бою: атакуючий стиль, контратакуючий, комбінований. Кікбоксер-темповик, робота з кікбоксером-шульгою (навчальний бій у кожній манері). Планування тактики ведення бою, зміна тактичних дій під час двобою.

9. Робота на дальній, середній та ближній дистанції (54 год)

Теоретична частина. Вивчення тактичних дій на дальній, середній і ближній дистанції.

Практична частина. Виконання бойових дій на дальній дистанції в умовному двобої з партнером за завданням тренера, робота на боксерських знаряддях та в бою з тінню.

Виконання вправ на середній дистанції з партнером в умовному бою (зустрічні та контратакуючі комбінації), робота на боксерських знаряддях.

Відпрацювання комбінації на ближній дистанції: вступна частина заняття – вправа з партнером під назвою "пуш-пуш". Одночасні поштовхи партнерів лівою, потім правою рукою в живіт і в плече. Відпрацювання умовних комбінацій із партнером у ринзі і на боксерських знаряддях.

10. Систематика й основи техніки проведення атаки, захисту й контратаки (54 год)

Теоретична частина. Основи техніки захисних дій кікбоксера.

Практична частина. Відпрацювання комбінацій із партнером в умовному й вільному двобої: провокація атакуючих дій, виконання захисту, контратака суперника. Робота на боксерських знаряддях.

Основи техніки захисних дій кікбоксера. Відпрацювання умовних завдань із партнером, на боксерських мішках та в бою з тінню.

Систематика й основи техніки контратакуючих дій кікбоксерів в умовному бою з партнером, на боксерських знаряддях та в бою з тінню.

11. Психологічна підготовка кікбоксера (12 год)

Теоретична частина. Виховання морально-вольових якостей особистостей кікбоксера.

Практична частина. Розвиток спеціальних психологічних процесів кікбоксера. Вольова підготовка. Психологічна підготовка кікбоксера до змагань.

12. Правила організації і проведення змагань із кікбоксингу (18 год)

Теоретична частина. Організація і проведення змагань із кікбоксингу. Види змагань із кікбоксингу. Система змагань. Місце проведення змагань.

Практична частина. Зважування. Жеребкування. Спорядження кікбоксерів. Головний суддя, бокові судді, рефері в рингу. Визначення переможця.

13. Виконання контрольних нормативів. Участь у змаганнях (12 год)

Теоретична частина. Оцінка рівня фізичної, технічної підготовки й самопочуття (щоденник самоконтролю).

Практична частина. Оцінка фізичних здібностей юних кікбоксерів. Контроль теоретичних знань вихованців.

14. Підсумкове заняття (3 год)

Підбиття підсумків роботи за рік. Нагородження кращих вихованців.

ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

Вихованці мають знати:

- техніку безпеки і правила поведінки під час занять;
- спорядження й обладнання місць тренувань і змагань із кікбоксингу;
- засоби й методи профілактики пошкоджень опорно-рухового апарату;
- актуальні питання розвитку кікбоксингу;
- правила проведення змагань із кікбоксингу й поєдинку;
- визначення переможця.

Вихованці мають уміти здійснювати:

- тактичні дії кікбоксерів;
- різні манери ведення бою: атакуючий стиль, контратакуючий стиль, комбінований стиль, кікбоксер-темповик, робота з кікбоксером-шкульгою;
- планувати тактику ведення бою, змінювати тактичні дії під час двобою;
- психологічну підготовку, розвивати вольові якості кікбоксера;

– роботу на дальній дистанції в умовному двобої з партнером за завданням тренера, на боксерських знаряддях та в бою з тінню.

Вихованці мають набути досвіду:

- контролю дій у процесі навчального заняття;
- самоконтролю й ведення щоденника спортсмена;
- надання долікарської медичної допомоги;
- тактики ведення захисту;
- тактики нанесення ударів;
- стратегії й тактики ведення бою;
- участі у спортивних змаганнях.

ДЕСЯТИЙ РІК НАВЧАННЯ. ВИЩИЙ РІВЕНЬ

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Назва розділу, теми	Кількість годин		
		Теорія	Практика	Усього
1	Вступне заняття	3	3	6
2	Актуальні питання розвитку кікбоксингу	6	6	12
3	Загальна фізична підготовка кікбоксера	6	18	24
4	Спеціальна фізична підготовка кікбоксера	9	27	36
5	Основи техніки кікбоксингу	9	27	36
6	Техніка пересування по рингу	3	15	18
7	Відволікаючі рухи (фінти)	3	15	18
8	Тактика кікбоксингу	6	12	18
9	Ведення бою на дальній, середній і ближній дистанції	15	39	54
10	Систематика й основи техніки проведення атаки, захисту й контратаки	12	42	54
11	Психологічна підготовка кікбоксера	6	9	15
12	Правила змагань із кікбоксингу. Організація і проведення змагань із кікбоксингу	15	3	18
13	Виконання контрольних нормативів. Участь у змаганнях	-	12	12
14	Підсумкове заняття	3	-	3
Разом		96	228	324

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступне заняття (6 год)

Теоретична частина. Технічна безпека і правила поведінки на заняттях кікбоксингом. Допоміжне обладнання для занять кікбоксингу.

Практична робота. Спорядження й обладнання місця тренувань і змагань із кікбоксингу. Засоби й методи профілактики пошкоджень опорно-рухового апарату кікбоксера.

Спорядження й обладнання для тренування поза межами спортивного залу. Комплекс вправ для занять із використанням допоміжного обладнання.

2. Актуальні питання розвитку кікбоксингу (12 год)

Теоретична частина. Інформація про розвиток кікбоксингу в Україні за останній сезон. Аналіз головних змагань року.

3. Загальна фізична підготовка кікбоксера (24 год)

Теоретична частина. Фізична підготовка кікбоксера. Вправи для загальної фізичної підготовки, їх призначення.

Практична частина. Прояв фізичних якостей кікбоксером. Вправи для загальної фізичної підготовки кікбоксера: розтягування, укріплення черевного пресу, вправи для підтримки в тонусі м'язів рук і ніг. Загальна фізична підготовка. Спеціальна фізична підготовка. Вправи для кікбоксерів зі спеціальними знаряддями і з партнером.

4. Спеціальна фізична підготовка кікбоксера (36 год)

Теоретична частина. Фізична підготовка кікбоксера.

Практична частина. Прояв фізичних якостей кікбоксером. Вправи для спеціальної фізичної підготовки кікбоксера: розтягування, укріплення черевного пресу, вправи для підтримки в тонусі м'язів рук і ніг. Загальна фізична підготовка. Біг пересічною місцевістю. Вправи для загальної фізичної підготовки, їх призначення. Спеціальна фізична підготовка. Вправи для кікбоксерів зі спеціальними знаряддям і з партнером.

5. Основи техніки кікбоксингу (36 год)

Теоретична частина. Аналіз техніки двобою.

Практична частина. Вправи з партнером: відпрацювання ухилень і підставок. Робота на боксерських знаряддях, бій з уявлюваним суперником. Індивідуальна робота з тренером на боксерських "лапах".

6. Техніка пересування по рингу (18 год)

Теоретична частина. Вивчення техніки пересування в різних напрямках.

Практична частина. Техніка пересування кікбоксера в умовному бою з партнером за завданням (приставним кроком), на боксерських знаряддях, у бою з тінню, на розминці і в заключній частині заняття.

7. Відволікаючі рухи (фінти) (18 год)

Теоретична частина. Ознайомлення з відволікаючими рухами суперника під час поєдинку.

Практична частина. Відпрацювання фінтів (обманних рухів у роботі з партнером) в умовному бою, на боксерських знаряддях і в бою з тінню.

8. Тактика кікбоксингу (18 год)

Теоретична частина. Тактичні дії кікбоксерів.

Практична частина. Манери ведення бою: атакуючий стиль, контратакуючий, комбінований. Кікбоксер-темповик, робота з кікбоксером-шкульгою (навчальний бій у кожній манері). Планування тактики ведення бою, зміна тактичних дій під час двобою.

9. Робота на дальній, середній та ближній дистанції (54 год)

Теоретична частина. Вивчення тактичних дій на дальній, середній і ближній дистанції.

Практична частина. Виконання бойових дій на дальній дистанції в умовному двобої з партнером за завданням тренера, робота на боксерських знаряддях та в бою з тінню.

Виконання вправ на середній дистанції з партнером в умовному бою (зустрічні та контратакуючі комбінації), робота на боксерських знаряддях.

Відпрацювання комбінації на ближній дистанції: вступна частина заняття – вправа з партнером під назвою "пуш-пуш". Одночасні поштовхи партнерів лівою, потім правою

рукою в живіт і в плече. Відпрацювання умовних комбінацій із партнером у ринзі й на боксерських знаряддях.

10. Систематика й основи техніки проведення атаки, захисту й контратаки (54 год)

Теоретична частина. Основи техніки захисних дій кікбоксера.

Практична частина. Відпрацювання комбінацій із партнером в умовному та вільному двобої: провокуючі та атакуючі дії, захист і контратака суперника. Робота на боксерських знаряддях.

Основи техніки захисних дій кікбоксера. Відпрацювання умовних завдань із партнером, на боксерських мішках та в бою з тінню.

Систематика й основи техніки контратакуючих дій кікбоксерів в умовному бою з партнером, на боксерських знаряддях та в бою з тінню.

11. Психологічна підготовка кікбоксера (12 год)

Теоретична частина. Виховання морально-вольових якостей особистостей кікбоксера.

Практична частина. Розвиток спеціальних психологічних процесів кікбоксера. Вольова підготовка. Психологічна підготовка кікбоксера до змагань.

12. Правила організація і проведення змагань з кікбоксингу (18 год)

Теоретична частина. Організація і проведення змагань із кікбоксингу. Види змагань із кікбоксингу. Система змагань. Місце проведення змагань.

Практична частина. Зважування. Жеребкування. Спорядження кікбоксерів. Головний суддя, бокові судді, рефері в рингу. Визначення переможця.

13. Виконання контрольних нормативів. Участь у змаганнях (12 год)

Теоретична частина. Оцінка рівня фізичної, технічної підготовки й самопочуття (щоденник самоконтролю).

Практична частина. Оцінка фізичних здібностей юних кікбоксерів. Контроль теоретичних знань вихованця.

14. Підсумкове заняття (3 год)

Підбиття підсумків роботи за рік. Нагородження кращих вихованців.

ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

Вихованці мають знати:

- техніку безпеки і правила поведінки під час занять;
- спорядження й обладнання місць тренувань і змагань із кікбоксингу;
- засоби й методи профілактики пошкоджень опорно-рухового апарату;
- актуальні питання розвитку кікбоксингу;
- правила проведення змагань із кікбоксингу і поєдинку;
- визначення переможця.

Вихованці мають вміти здійснювати:

- тактичні дії кікбоксерів;
- манери ведення бою: атакуючий стиль, контратакуючий, комбінований, кікбоксер-темповик, кікбоксер-шульга;
- планування тактики ведення бою, зміни тактичних дій під час двобою.
- психологічну підготовку, розвивати вольові якості кікбоксера;
- роботу на дальній дистанції в умовному двобої з партнером за завданням тренера, роботу на боксерських знаряддях та в бою з тінню.

Вихованці мають набути досвіду:

- контролю дій у процесі навчального заняття;
- самоконтролю й ведення щоденника спортсмена;
- надання долікарської медичної допомоги;
- тактики ведення захисту;
- тактики нанесення ударів;
- стратегії й тактики ведення бою;
- участі у спортивних змаганнях.

**ОРІЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ДОПОМІЖНОГО ОБЛАДНАННЯ ТА МАТЕРІАЛІВ,
НЕОБХІДНИХ ДЛЯ РОБОТИ ГУРТКА "КІКБОКСИНГ"**

Мішок кікбоксерський (150х35см)
Скакалка
М'яч (великий теніс)
Маківари ручні (пара)
Ринг боксерський
Набір гантель від 0,5кг до 10кг
Набір м'ячів "медбол" від 1кг до 12кг
Дзеркало
Штанга олімпійська і стійка для штанги
Груша на платформі "пневматична"

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 174 с.
2. Волков Л.В. Спортивная подготовка детей и подростков / Л.В. Волков. – К. : Вежа, 1998. – 190 с.
3. Волков Л.В. Возрастные особенности физической подготовки детей и подростков : учебно-методическое пособие / Л.В. Волков. – Переяслав-Хм., 1991. – 26 с.
4. Галочкин Г.П. Тактическая подготовка спортсменов в единоборствах / Галочкин Г.П., Ефремов А.К., Санников В.А. – Воронеж, 1999. – 116 с.
5. Иванов А. Кикбоксинг / А.Иванов. – К. : Книга-Сервис ; Перун, 1995. – 312 с.
6. Клещев В.Н. Кикбоксинг / В.Н. Клещев. – М. : Академический проект, 2006. – 236 с.
7. Куликов А. Боевые спортивные единоборства / А. Куликов. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 320 с.
8. Куликов А. Кикбоксинг / А.Куликов. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 320 с.
9. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена : навч. посібник / В.М Платонов, М.М. Бу-латова. – К. : Олімпійська література, 1999. – 320 с.
10. Филимонов В.И. Теория и методика бокса / В.И. Филимонов. – М. : ИНСАН, 2006. – 584 с.
11. Филимонов В. Бокс и кикбоксинг. Обучение и тренировка : учебно-методическое пособие [для тренеров-преподавателей по боксу и кикбоксингу] / В.Филимонов, С.Ибраев. – М. : Инсан, 2012. – 528 с.
12. Щитов В. Кикбоксинг / В.Щитов. – М. : Феникс, 2004. – 342 с.
13. Офіційний веб-сайт Всеукраїнської кікбоксерської асоціації [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.kickboxing.com.ua/>

14. Офіційний веб-сайт Національної федерації кікбоксингу України [Електронний ресурс]. –
Режим доступу : <http://nkfu-wako.org.ua/>.