

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА
КОМИТЕТ ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ И КУЛЬТУРЕ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»
(МБОУ ДО г. Иркутска «СШ № 5»)

664082, г. Иркутск, м-н Университетский, 2. Тел. 485-993 E-mail: dyusha5irk@yandex.ru

ТРЕНИРОВКА УДАРНОЙ ТЕХНИКИ. УДАРЫ РУКАМИ

Комплекс учебно-тренировочных занятий по кикбоксингу
в спортивно-оздоровительных группах

АВТОР: Марчев Александр Вячеславович, тренер-преподаватель
МБОУ ДО г. Иркутска «Спортивная школа № 5»

Иркутск 2025

Пояснительная записка

Кикбоксинг – это спортивное единоборство, зародившееся в 60-х-70-х годах двадцатого века. Исторически подразделяется на американский кикбоксинг (фулл-контакт, фулл-контакт с «лоу-киком», лайт-контакт, поинтфайтинг), японский кикбоксинг (формат К-1), сольные композиции (музыкальные формы). Признан МОК, однако имеет шансы быть представленным на Олимпиаде, не раньше 2032 года.

Главной международной федерацией вида спорта является Всемирная ассоциация организаций кикбоксинга (WAKO). Так как признана в 2021 году олимпийской в МОК (международный олимпийский комитет). Признание Кикбоксинга WAKO олимпийским видом спорта. Также, WAKO на своих чемпионатах мира и континентальных чемпионатах обеспечивает, в последние несколько десятилетий, наибольшую массовость среди участников. Так, например, чемпионат мира среди взрослых 2023 года в Португалии собрал 70 стран и 1680 участников. Страны и участники Чемпионата мира среди взрослых 2023 WAKO.

Кроме WAKO, на любительском уровне кикбоксинг развивают около десятка других организаций. Таких как:

WKA (World Kickboxing Association, одна из старейших организаций кикбоксинга в мире, основана в 1976 году, как и WAKO).

ISKA (International Sport Kickboxing Association, так же достаточно старая и устоявшаяся организация, основана в 1986 году)

Так же любительский кикбоксинг развивают: IAKSA, WTKA, WKO, WKU, WKN и еще несколько менее крупных и имеющих ограниченное признание международных организаций.

На профессиональном ринге наиболее успешные организации кикбоксинга это: Glory, K-1, KOK, Kunlun Fight, One Championship.

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа – укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще;

- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;

- воспитание трудолюбия;

- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);

- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности; отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий кикбоксингом.

На учебно-тренировочных занятиях по кикбоксингу в спортивно-оздоровительных группах применяют следующие образовательные технологии:

1. Игровая технология. Использование игровых элементов позволяет повысить интерес и мотивацию занимающихся. Игры могут быть направлены на развитие координации, быстроты реакции, выносливости и других физических качеств. Примеры игр: «бой с тенью», «перехват мяча», «бой на время».

2. Проблемно-поисковая технология. Тренер ставит перед занимающимися задачи, решение которых требует самостоятельного поиска информации и принятия решений. Это способствует развитию аналитического мышления и способности к самостоятельному обучению. Примеры задач: «разработать тактику ведения боя

против более высокого соперника», «подобрать оптимальную комбинацию ударов для конкретного противника».

3. Технология сотрудничества. Занятия проводятся в парах или группах, что способствует развитию навыков взаимодействия и взаимопомощи. Примеры: «работа в парах на отработку ударов», «групповые упражнения на развитие выносливости».

4. Информационно-коммуникационные технологии. Использование видео- и аудиоматериалов, презентаций, интернет-ресурсов для демонстрации техники выполнения ударов, тактических приемов и других аспектов кикбоксинга. Это позволяет занимающимся лучше понять и усвоить материал.

5. Здоровьесберегающие технологии. Особое внимание уделяется профилактике травм и восстановлению после нагрузок. Применяются упражнения на растяжку, расслабление, массаж, что способствует сохранению здоровья и повышению эффективности тренировок.

6. Личностно-ориентированная технология. Учет индивидуальных особенностей каждого занимающегося, его физической подготовки, уровня мотивации и других факторов. Это позволяет создать оптимальные условия для развития каждого участника группы.

7. Технология дифференцированного обучения. Разделение занимающихся на группы по уровню подготовки и физическим возможностям. Это позволяет более эффективно проводить занятия и добиваться лучших результатов.

8. Технология проектной деятельности. Участие занимающихся в разработке и реализации проектов, связанных с кикбоксингом. Это может быть создание тренировочных программ, проведение соревнований, организация мастер-классов.

9. Технология рефлексии. Регулярное обсуждение результатов тренировок, анализ ошибок и достижений. Это помогает занимающимся осознать свои сильные и слабые стороны, поставить цели и разработать план их достижения.

Применение этих образовательных технологий позволяет сделать учебно-тренировочные занятия по кикбоксингу более эффективными, интересными и полезными для занимающихся.

На начальном этапе обучения необходимо отдавать предпочтение индивидуальным упражнениям на точность и качество выполнения заданий.

И только по мере повышения уровня технико-тактической подготовленности необходимо смещать акценты: стимулировать быстроту и результативность действий в условиях возрастающей активности противоборства.

Эффект педагогических воздействий на учебно-тренировочных занятиях по кикбоксингу всецело зависит от профессионального мастерства тренера-преподавателя, его умения взаимосвязано и рационально использовать комплекс средств и методов, соответствующих возрасту и подготовленности занимающихся, а также сложности изучаемого материала.

Удары руками

Основы в кикбоксинге те же, что и в классическом боксе: совпадают стойки, способы перемещения, способы защиты и, конечно, удары руками, но основу действий составляют удары ногами. Основы боксёрской работы руками очень важны. Многие начинающие кикбоксеры начинают увлекаться ударами ногами, особенно внешне эффектными, но именно этого и стоит избегать. Просто задумайтесь, насколько техника бокса обширна и глубока, раз многие профи посвящают всю свою

жизнь её совершенствованию, тогда как кикбоксерам приходится ещё и практиковать проработку ударов ногами. Практиковать зрелищные, но неэффективные удары ногами нет времени.

Апперкот (Удар снизу левой) — Этот удар чаще наносится в туловище. При его нанесении вес тела переносится на левую (стоящую впереди) ногу, туловище несколько поворачивается влево вокруг вертикальной оси, рука отводится назад и вниз — создаётся положение замаха. Далее туловище поворачивается вправо, вокруг вертикальной оси с одновременным толчком левой ноги. Этот удар наносится по дуге снизу вверх. Вес тела может оставаться на левой ноге, а может переноситься на правую. При ударе тыльная сторона кисти обращена к противнику.

Апперкот (Удар снизу правой) — В начале удара туловище поворачивается влево или вправо вокруг оси с одновременным толчком от опоры стоящей сзади правой ноги. Правая рука несколько отводится назад и вниз. Далее выводится вперёд правое плечо и по дуге снизу-вверх наносится этот удар. Вес тела переносится на впереди стоящую левую ногу. В момент удара движения в локтевом и плечевом суставах должны быть заблокированы с целью придания удару достаточной жёсткости. Удар может наноситься как в голову, так и в туловище.

Бэкфист (раскручивающийся удар правой рукой) — Однако в кикбоксинге есть один приём, которого нет в боксе. В случае неожиданности этот приём способен отправить противника в нокаут. И поскольку он запрещён в боксе, то требует тщательной отработки. Выполняя его, следите за дистанцией. Очень часто случается, что удар получается предплечьем, а не кулаком. А это уже запрещено правилами кикбоксинга. Производя данный удар, необходимо сделать резкий поворот на 360° вокруг оси, проходящей через впереди стоящую левую ногу и плечо левой руки. При этом ноги и таз совершают поворот более резко и обгоняют туловище, плечи и бьющую руку. Это скручивание даёт упругую деформацию, необходимую для удара. Правая рука совершает круговое движение по часовой стрелке и может быть более или менее согнута в локте. Удар наносится тыльной стороной кисти.

Джеб (Прямой удар передней, то есть ближней к противнику рукой) — Толчком правой ноги и разворотом туловища вправо (прямой удар левой рукой) левая рука бросковым движением посылается по прямой линии к цели. В конечном положении удара вес тела в большей степени приходится на левую ногу. Перед ударом может осуществляться некоторый замах. Для этого туловище поворачивается влево вокруг вертикальной оси, левый кулак несколько отдаляется от цели. Замах увеличивает силу наносимого удара. Кулак при соприкосновении с целью может быть отражён пальцами вниз или вправо, что в равной степени правильно и обусловлено индивидуальностью спортсмена. Правая рука защищает туловище и голову. Данный удар — один из наиболее часто применяемых в кикбоксинге.

Панч (Прямой удар дальней от противника рукой) — При данном ударе правая рука (прямой удар правой рукой) уже находится в положении замаха. Однако кулак совершает более длинное движение до цели и, соответственно, этот удар используется гораздо реже, чем джеб. Это один из наиболее сильных ударов руками. Он часто в случаях чистого попадания приводит к прекращению боя. Выполняя данный удар, кикбоксер поворачивает туловище вокруг вертикальной оси влево с одновременным толчком правой ноги. Позже начинает разгибаться правая рука в локтевом суставе с продолжением поворота туловища и отталкивания ногой от опоры. Правое плечо выводится вперёд. В конце удара ОЦТ смещается к передней

границе площади опоры и проецируется в районе стопы вперёдстоящей левой ноги. При прямом ударе правой рукой очень важно выполнить достаточно полный разворот туловища влево. Этим определяется длина удара. Некоторые авторы дают такой ориентир — вертикаль, проведённая от подмышечной впадины правой руки, должна проходить через колено опорной (левой) ноги. Левая рука при этом ударе страхует голову и туловище от возможных встречных ударов противника. Совершается движение по траектории, идущей несколько сверху вниз, по направлению к цели от исходного положения кулака. Однако при этом открывается голова для встречных ударов противника.

Свинг (Боковой удар с дальнего расстояния) — Наносят его из боевой стойки почти разогнутой рукой. Из левосторонней стойки первоначальное движение для удара начинают правой ногой, передавая толчком вес тела на вышагивающую вперёд левую ногу; одновременно левой рукой слегка опуская её, делают дугообразное движение, начиная его снизу-вверх и далее по горизонтали до самой цели. Этому боевому движению руки содействует поворот туловища направо. Удар фиксируется на цели обычным местом кулака, повернутого пальцами наружу. Правую руку оставляют для страховки головы, защищая её раскрытой ладонью от встречных ударов противника.

Хук (Боковой удар левой в голову) — Наравне с правым прямым ударом в голову левый хук является одним из лидеров по количеству нокаутов, сделанных посредством его нанесения. Особенно часто он наносится на скачке вперёд, под шаг разноимённой (правой) ноги или после правого прямого удара в голову или туловище (речь идёт об ударе с ближней к противнику руки). Для его выполнения сначала делается некоторый замах. С этой целью туловище нужно слегка повернуть влево вокруг вертикальной оси. Вес тела также переносится на эту (левую) ногу. Ударное движение, аналогично описанному выше, начинается с поворота туловища вправо с одновременным отталкиванием левой ногой от опоры. Однако здесь удар производится по дуге, идущей слева направо. При этом ударе рука может быть в зависимости от необходимых характеристик траектории более или менее согнута в локтевом суставе.

Хук (Боковой удар правой в голову) — Он может быть более или менее длинным. Это определяется тем, насколько согнута бьющая рука в локтевом суставе. При длинном ударе угол между плечом и предплечьем тупой. Правый хук (дальней от противника рукой) наносится движением, аналогичным правому прямому удару, за исключением траектории удара. Она криволинейная. Удар идёт по дуге справа налево. Поскольку при данном варианте ударного движения возникают реактивные силы, ещё дальше отодвигающие ОЦТ влево, в направлении цели, устойчивое положение достигается увеличением площади опоры по фронту (ноги расставляются несколько шире, чем при прямом ударе правой).

Джолт — относится к прямым ударам. По сути контратакующий удар. Наносится под рукой противника в момент удара, цель — голова/грудь.

Кросс (англ. — крест) — относится к прямым ударам. По сути контратакующий удар. Наносится как левой, так и правой рукой. Наносится над рукой противника в момент удара, цель — голова.

Запрещённые удары руками

1. Удар открытой перчаткой

2. Удар внутренней стороной перчатки
3. Удар боковой стороной кулака (разрешён в поединках полуконтакта)
4. Удар нижней или верхней стороной кулака (разрешён в поединках полуконтакта)
5. Удар внутренней стороной руки (разрешён в поединках полуконтакта)
6. Удар запястьем. Кроме того, не допускаются также удары и толчки, наносимые предплечьями.

ПЛАН

учебно-тренировочного занятия № 1

Тема: «Основные удары руками в кикбоксинге. Джеб.»

Цель:

- освоение техники выполнения прямых ударов.

Задачи:

- ознакомить с основными правилами и техникой выполнения прямого удара – джеб;
- научить работать с «технологической картой»;
- развивать координацию движений, внимание, двигательную память;
- воспитывать бережное отношение к здоровью, целеустремленность, ответственность за свою жизнь и жизнь окружающих людей.

Тип занятия:

- занятие по усвоению новых знаний.

Методическое обеспечение.

практические приёмы и методы:

общеразвивающие упражнения, специальные упражнения, повторение ранее изученного материала, самостоятельная работа, алгоритмизация, метод самоконтроля, метод отработки посредством расчленения движения, отработка движения целостным методом;

словесные: беседа, объяснение;

методы стимулирования и мотивации деятельности: эмоциональное воздействие, похвала, обратная связь;

наглядные: показ техники выполнения упражнения, метод иллюстрации.

Оборудование и инвентарь:

- набивной мяч;
- гантели 0,5 кг;
- перчатки;
- скакалка;
- секундомер;
- бинты боксёрские;
- мешки боксёрские;
- спортивная форма.

№	Этапы занятия	Содержание	Методические рекомендации по выполнению упражнения	время
1	Вводная (17 мин)	1. Построение, оглашение темы, целей и задач на занятие.	Построение, оглашение темы, целей и задач на занятие, отмечаем отсутствующих.	1-2 мин.
		2. Разминочные упражнения в колонне по ходу движения: - руки в замок, вращение кистями и поочерёдное чередование ходьбы на носках на пятках; - руки за голову, подъём согнутого колена, скрестное касание колена локтем; - медленный бег; - бег с высоким подниманием колен; - бег с захлестом голени назад; - передвижения в боевой стойке вперёд – выполнения круговых вращений верхом корпуса; - передвижения в боевой стойке назад – выполнения круговых вращений верхом корпуса; - приставной шаг левым и правым боком.	Упражнения носят строго регламентированный характер. Выполняются под счёт кратный 4м.	5-7 мин.
		3. ОРУ (общеразвивающие упражнения) на месте: - круговые вращения головой влево-вправо; - круговые движения руками вперёд-назад одноимённые и разноимённые; - «мельница» руками с небольшим наклоном вперёд.	Упражнения носят строго регламентированный характер. Выполняются под счёт кратный 4-м.	4-5 мин.
		4) Упражнения со скакалкой.	Выполняются в своём темпе по самочувствию.	5 мин.
2	Основная (61 мин)	1. Имитация прямого удара (джеб) левой и правой поочерёдно.	Показ, рассказ про удар джеб – для чего используется, в каких комбинациях. Удары производятся медленно, полностью выпрямляя руку, кулак сжат.	1 мин.×4 подхода (4 мин)
		2. Работа в парах с набивным мячом (2-3 кг) – бросок левой и правой рукой поочерёдно от плеча.	1-е и 2-е упражнение выполняется поочерёдно по 4 подхода	2 мин.× 4 подхода (8 мин)
		3. «Пятнашки» в парах.	У обучающихся задача кинутся рукой соперника и не дать коснуться себя, запрещается касание лица, касания ниже пояса, касания спины, разрывать дистанцию тоже нельзя.	3 мин.
		4. «Пятнашки» с перчатками в руках (не надевая).		3 мин.
		5. Имитация прямого удара (джеб) левой и правой поочерёдно.	5-е и 6-е упражнение выполняется поочерёдно по 4 подхода	1 мин.×4 подхода (4 мин)
		6. Имитация прямого удара (джеб) левой и правой поочерёдно с утяжелением (с гантелями 0,5 кг).		1 мин.×4 подхода (4 мин)
		7. Работа в парах «Атака-защитные действия».	Один обучающийся проводит удар, другой уклоняется в сторону, левой и правой поочерёдно. Работа без перчаток. 3 мин. × 4 подхода, между подходами 1 мин. отдыха.	16 мин.

		8. Работа с боксёрским мешком.	Нанесение ударов в перчатках. 1 раунд – только левой (для правши, для левши всё тоже самое наоборот); 2 раунд – левая, правая, левая рука (для правши, для левши всё тоже самое наоборот). 3 раунд - только левой (для правши, для левши всё тоже самое наоборот); 4 раунд – левая, правая, левая рука (для правши, для левши всё тоже самое наоборот). Раунд = 3 минутам.	19 мин.
3	Заключительная (12 минут)	1. Стойка на кулаках.	Выполняется в упоре от пола.	1 мин.
		2. Отжимания от пола.	10 раз, руки шире плеч.	1-2 мин.
		3. Упражнения на растяжение: - наклон вперёд, ноги разведены максимально широко, руки тянем вперёд; - наклон к левой, а затем к правой ноге, ноги разведены максимально широко руки тянем к ноге;	Упражнения выполняются сидя на полу.	5 мин.
		4. Построение, подведение итогов.	Построение, подведение итогов, уборка инвентаря.	5 мин.

ПЛАН

учебно-тренировочного занятия № 2

Тема: «Основные удары в кикбоксинге. Джеб.»

Цель:

- совершенствование техники выполнения прямых ударов.

Задачи:

- ознакомить с основными правилами и техникой выполнения прямого удара – джеб;
- научить работать с «технологической картой»;
- развивать координацию движений, внимание, двигательную память;
- воспитывать бережное отношение к здоровью, целеустремленность, ответственность за свою жизнь и жизнь окружающих людей.

Тип занятия:

- занятие по усвоению новых знаний.

Методическое обеспечение.

практические приёмы и методы:

общеразвивающие упражнения, специальные упражнения, повторение ранее изученного материала, самостоятельная работа, алгоритмизация, метод самоконтроля, метод отработки посредством расчленения движения, отработка движения целостным методом;

словесные: беседа, объяснение;

методы стимулирования и мотивации деятельности: эмоциональное воздействие, похвала, обратная связь;

наглядные: показ техники выполнения упражнения, метод иллюстрации.

Оборудование и инвентарь:

- гантели 0,5 кг;
- перчатки;
- скакалка;
- секундомер;
- бинты боксёрские;
- мешки боксёрские;
- турник;
- спортивная форма.

№	Этапы занятия	Содержание	Методические рекомендации по выполнению упражнения	время
1	Вводная 17 мин.	1. Построение, оглашение темы, целей и задач на занятие.	Построение, оглашение темы, целей и задач на занятие, отмечаем отсутствующих.	1-2 мин.
		2. Разминочные упражнения в колонне по ходу движения: - руки в замок, вращение кистями и поочерёдное чередование ходьбы на внешней стороне стопы; - руки за голову, подъём согнутого колена, скрестное касание колена локтем; - медленный бег; - передвижение пристанным шагом правым, а затем левым боком с имитацией прямого удара; - передвижения в боевой стойке назад с имитацией прямого удара; - передвижения в боевой стойке вперёд – выполнения круговых вращений верхом корпуса; - передвижения в боевой стойке назад – выполнения круговых вращений верхом корпуса; - передвижения в боевой стойке вперёд – выполнения круговых вращений верхом корпуса с имитацией прямого удара.	Упражнения носят строго регламентированный характер. Выполняются под счёт кратный 4м.	5-7 мин.
		3. ОРУ (общеразвивающие упражнения) на месте: - круговые вращения головой влево-вправо; - круговые движения руками вперёд-назад одноимённые и разноимённые; - круговые вращения предплечьем; - «мельница» руками с небольшим наклоном вперёд.	Упражнения носят строго регламентированный характер. Выполняются под счёт кратный 4-м.	4-5 мин.
		4. Упражнения со скакалкой.	Выполняются в своём темпе по самочувствию.	5 мин.
2	Основная (61 мин)	1. Имитация прямого удара (джеб) левой и правой поочерёдно.	Показ, рассказ про удар джеб – для чего используется, в каких комбинациях. Удары производятся медленно, полностью выпрямляя руку, кулак сжат.	1 мин.×4 подхода (4 мин)
		2. Имитация прямого удара (джеб) левой и правой поочерёдно с утяжелением (с гантелями 0,5 кг).	1-е и 2-е упражнение выполняется поочерёдно по 4 подхода	2 мин.× 4 подхода (8 мин)
		3. «Пятнашки» в парах.	У обучающихся задача кинуться рукой соперника и не дать коснуться себя, запрещается касание лица, касания ниже пояса, касания спины, разрывать дистанцию тоже нельзя.	3 мин.
		4. «Пятнашки» с перчатками в руках (не надевая)		3 мин.
		5. Имитация прямого удара (джеб) левой с передвижением «Челнок».	5-е и 6-е упражнение выполняется поочерёдно по 4 подхода.	1 мин.×4 подхода (4 мин)
		6. Имитация прямого удара (джеб) правой с передвижением «Челнок».		1 мин.× 4 подхода (4 мин)
		7. Работа в парах «Атака-защитные действия».	Один обучающийся проводит удар, другой уклоняется в сторону, левой и правой поочерёдно. Работа в перчатках.	16 мин.

			3 мин. × 4 подхода, между подходами 1 мин. отдыха	
		8. Работа с боксёрским мешком.	Нанесение ударов в перчатках. 1 раунд – только левой (для правши, для левши всё тоже самое наоборот); 2 раунд – левая, правая, левая рука (для правши, для левши всё тоже самое наоборот). 3 раунд - только левой (для правши, для левши всё тоже самое наоборот); 4 раунд – левая, правая, левая рука (для правши, для левши всё тоже самое наоборот). Раунд = 3 минутам.	19 мин.
3	Заключительная (12 минут)	1. Вис на турнике.	Подбородок над перекладиной, 1 подход, выполняется «До отказа».	1 мин.
		2. Отжимания от пола.	10 раз, руки шире плеч.	1-2 мин.
		3. Упражнения на пресс: - скручивание вперёд; - из положения лёжа подъём ног к голове.	Упражнения с не очень высоким темпом. По 10 - 15 повторений.	5 мин.
		4. Построение, подведение итогов.	Построение, подведение итогов, уборка инвентаря.	5 мин.

ПЛАН

учебно-тренировочного занятия № 3

Тема: «Основные удары в кикбоксинге. Джеб.»

Цель:

- совершенствование техники выполнения прямых ударов.

Задачи:

- ознакомить с основными правилами и техникой выполнения прямого удара – джеб;
- научить работать с «технологической картой»;
- развивать координацию движений, внимание, двигательную память;
- воспитывать бережное отношение к здоровью, целеустремленность, ответственность за свою жизнь и жизнь окружающих людей.

Тип занятия:

- занятие по усвоению новых знаний.

Методическое обеспечение.

практические приёмы и методы:

общеразвивающие упражнения, специальные упражнения, повторение ранее изученного материала, самостоятельная работа, алгоритмизация, метод самоконтроля, метод отработки посредством расчленения движения, отработка движения целостным методом;

словесные: беседа, объяснение;

методы стимулирования и мотивации деятельности: эмоциональное воздействие, похвала, обратная связь;

наглядные: показ техники выполнения упражнения, метод иллюстрации.

Оборудование и инвентарь:

- гантели 0,5 кг;
- перчатки;
- скакалка;
- секундомер;
- бинты боксёрские;
- мешки боксёрские;
- мяч для большого тенниса;
- спортивная форма.

№	Этапы занятия	Содержание	Методические рекомендации по выполнению упражнения	время
1	Вводная 17 мин.	1. Построение, оглашение темы, целей и задач на занятие.	Построение, оглашение темы, целей и задач на занятие, отмечаем отсутствующих.	1-2 мин.
		2. Разминочные упражнения в колонне по ходу движения: - руки в замок, вращение кистями и поочерёдное чередование ходьбы на внешней стороне стопы; - руки за голову, подъём согнутого колена, скрестное касание колена локтем; - медленный бег; - передвижение пристанным шагом правым, а затем левым боком с имитацией прямого удара; - передвижения в боевой стойке назад с имитацией прямого удара; - передвижения в боевой стойке вперёд – выполнения круговых вращений верхом корпуса; - передвижения в боевой стойке назад – выполнения круговых вращений верхом корпуса; - передвижения в боевой стойке вперёд – выполнения круговых вращений верхом корпуса с имитацией прямого удара.	Упражнения носят строго регламентированный характер. Выполняются под счёт кратный 4м.	7-9 мин.
		3. ОРУ (общеразвивающие упражнения) на месте: - круговые вращения головой влево-вправо; - круговые движения руками вперёд-назад одноимённые и разноимённые; - круговые вращения предплечьем; - «мельница» руками с небольшим наклоном вперёд.	Упражнения носят строго регламентированный характер. Выполняются под счёт кратный 4-м.	4-5 мин.
		4. Продвижения с теннисным мячом.	Выполняются в своём темпе по самочувствию.	3 мин.
		1. Имитация прямого удара (джеб) левой и правой поочерёдно.	Показ, рассказ про удар джеб – для чего используется, в каких комбинациях. Удары производятся медленно, полностью выпрямляя руку, кулак сжат.	1 мин.×4 подхода (4 мин)
2	Основная (61 мин)	2. Имитация прямого удара (джеб) левой и правой поочерёдно с утяжелением (с гантелями 0,5 кг).	1-е и 2-е упражнение выполняется поочерёдно по 4 подхода	2 мин.× 4 подхода (8 мин)
		3. «Пятнашки» в парах.	У обучающихся задача кинуться рукой соперника и не дать коснуться себя, запрещается касание лица, касания ниже пояса, касания спины, разрывать дистанцию тоже нельзя.	3 мин.
		4. «Пятнашки» с перчатками в руках (не надевая).		3 мин.
		5. Имитация прямого удара (джеб) левой и правой с передвижением «Челнок».	5-е и 6-е упражнение выполняется поочерёдно по 4 подхода	1 мин.×4 подхода (4 мин)
		6. Выпрыгивание вверх с выбросом 2-3х прямых ударов.		1 мин.×4 подхода (4 мин)
		7. Работа в парах «Атака-защитные действия».	Один обучающийся проводит удар, другой уклоняется в сторону,	16 мин.

			<p>левой и правой поочерёдно. Работа в перчатках. 3 мин. × 4 подхода, между подходами 1 мин. отдыха</p>	
		8. Работа с боксёрским мешком.	<p>Нанесение ударов в перчатках. 1 раунд – только левой (для правши, для левши всё тоже самое наоборот); 2 раунд – левая, правая, левая рука (для правши, для левши всё тоже самое наоборот). 3 раунд - только левой (для правши, для левши всё тоже самое наоборот); 4 раунд – левая, правая, левая рука (для правши, для левши всё тоже самое наоборот). Раунд = 3 минутам.</p>	19 мин.
3	Заключительная (12 минут)	1. Вис на турнике.	Подбородок над перекладиной, 1 подход, выполняется «До отказа».	1 мин.
		2. Отжимания от пола.	10 раз, руки шире плеч.	1-2 мин.
		3. Упражнения на пресс: - скручивание вперёд; - из положения лёжа подъём ног к голове.	Упражнения с не очень высоким темпом. По 10-15 повторений.	5 мин.
		4. Построение, подведение итогов.	Построение, подведение итогов, уборка инвентаря.	5 мин.

ПЛАН

учебно-тренировочного занятия № 4

Тема: «Основные удары в кикбоксинге. Кросс.»

Цель:

- совершенствование техники выполнения прямых ударов и освоение контратакующих ударов руками.

Задачи:

- ознакомить с основными правилами и техникой выполнения прямого удара – кросс;
- научить работать с «технологической картой»;
- развивать координацию движений, внимание, двигательную память;
- воспитывать бережное отношение к здоровью, целеустремленность, ответственность за свою жизнь и жизнь окружающих людей.

Тип занятия:

- занятие по усвоению новых знаний.

Методическое обеспечение.

практические приёмы и методы:

общеразвивающие упражнения, специальные упражнения, повторение ранее изученного материала, самостоятельная работа, алгоритмизация, метод самоконтроля, метод отработки посредством расчленения движения, отработка движения целостным методом;

словесные: беседа, объяснение;

методы стимулирования и мотивации деятельности: эмоциональное воздействие, похвала, обратная связь;

наглядные: показ техники выполнения упражнения, метод иллюстрации.

Оборудование и инвентарь:

- гантели 0,5 кг;
- перчатки;
- скакалка;
- секундомер;
- бинты боксёрские;
- мешки боксёрские;
- мяч для большого тенниса;
- спортивная форма.

№	Этапы занятия	Содержание	Методические рекомендации по выполнению упражнения	время
1	Вводная 17 мин.	1. Построение, оглашение темы, целей и задач на занятие.	Построение, оглашение темы, целей и задач на занятие, отмечаем отсутствующих.	1-2 мин.
		2. Разминочные упражнения в колонне по ходу движения: - руки в замок, вращение кистями и поочерёдное чередование ходьбы на внешней стороне стопы; - руки за голову, подъём согнутого колена, скрестное касание колена локтем; - медленный бег; - передвижение пристанным шагом правым, а затем левым боком с имитацией прямого удара; - передвижения в боевой стойке назад с имитацией прямого удара; - передвижения в боевой стойке вперёд – выполнения круговых вращений верхом корпуса; - передвижения в боевой стойке назад – выполнения круговых вращений верхом корпуса; - передвижения в боевой стойке вперёд – выполнения круговых вращений верхом корпуса с имитацией прямого удара.	Упражнения носят строго регламентированный характер. Выполняются под счёт кратный 4-м.	7-9 мин.
		3. ОРУ (общеразвивающие упражнения) на месте: - круговые вращения головой влево-вправо; - круговые движения руками вперёд-назад одноимённые и разноимённые; - круговые вращения предплечьем; - «мельница» руками с небольшим наклоном вперёд.	Упражнения носят строго регламентированный характер. Выполняются под счёт кратный 4-м.	4-5 мин.
		4. Продвижения с теннисным мячом.	Выполняются в своём темпе по самочувствию.	3 мин.
2	Основная (61 мин)	1. Имитация прямого удара (джеб) левой и правой поочерёдно.	Показ, рассказ про удар джеб – для чего используется, в каких комбинациях. Удары производятся медленно, полностью выпрямляя руку, кулак сжат.	1 мин.×4 подхода (4 мин)
		2. Имитация прямого удара (джеб) левой и правой поочерёдно с утяжелением (с гантелями 0,5 кг..	1-е и 2-е упражнение выполняется поочерёдно по 4 подхода	2 мин.× 4 подхода (8 мин)
		3. «Пятнашки» в парах.	У обучающихся задача кинуться рукой соперника и не дать коснуться себя, запрещается касание лица, касания ниже пояса, касания спины, разрывать дистанцию тоже нельзя.	3 мин.
		4. «Пятнашки» с перчатками в руках (не надевая).		3 мин.
		5. Имитация прямого удара (кросс) левой и правой с партнёров.	упражнение выполняется поочерёдно обоими партнёрами, один показывает джеб, другой синхронно проводит кросс,	3 мин.×4 подхода (4 мин)
		6. Имитация прямого удара (кросс) левой и правой с партнёров.		3 мин.×4 подхода (4 мин)

			выполняется по 4 подхода	
		7. Работа в парах «Атака-контратака» или «Атака-защита» на выбор.	Один обучающийся проводит удар джеб, другой уклоняется в сторону, левой и правой поочередно либо проводит кросс. Работа в перчатках. 3 мин. × 4 подхода, между подходами 1 мин. отдыха	16 мин.
		8. Работа с боксёрским мешком.	Нанесение ударов в перчатках. 1 раунд – вольный бой. Раунд = 3 минутам.	3 мин.
3	Заключительная (12 минут)	1. Вис на турнике.	Подбородок над перекладиной, 1 подход, выполняется «До отказа».	1 мин.
		2. Отжимания от пола.	10 раз, руки шире плеч.	1-2 мин.
		3. Упражнения на пресс: - скручивание вперёд; - из положения лёжа подъём ног к голове.	Упражнения с не очень высоким темпом. По 10 - 15 повторений.	5 мин.
		4. Построение, подведение итогов.	Построение, подведение итогов, уборка инвентаря.	5 мин.

ПЛАН

учебно-тренировочного занятия № 5

Тема: «Основные удары в кикбоксинге. Апперкот.»

Цель:

- освоение техники выполнения ударов.

Задачи:

- ознакомить с основными правилами и техникой выполнения удара – апперкот;
- научить работать с «технологической картой»;
- развивать координацию движений, внимание, двигательную память;
- воспитывать бережное отношение к здоровью, целеустремленность, ответственность за свою жизнь и жизнь окружающих людей.

Тип занятия:

- занятие по усвоению новых знаний.

Методическое обеспечение.

практические приёмы и методы:

общеразвивающие упражнения, специальные упражнения, повторение ранее изученного материала, самостоятельная работа, алгоритмизация, метод самоконтроля, метод отработки посредством расчленения движения, отработка движения целостным методом;

словесные: беседа, объяснение;

методы стимулирования и мотивации деятельности: эмоциональное воздействие, похвала, обратная связь;

наглядные: показ техники выполнения упражнения, метод иллюстрации.

Оборудование и инвентарь:

- набивной мяч;
- гантели 0,5 кг;
- перчатки;
- скакалка;
- секундомер;
- бинты боксёрские;
- мешки боксёрские;
- спортивная форма.

№	Этапы занятия	Содержание	Методические рекомендации по выполнению упражнения	время
1	Вводная (17 мин)	1. Построение, оглашение темы, целей и задач на занятие.	Построение, оглашение темы, целей и задач на занятие, отмечаем отсутствующих.	1-2 мин.
		2. Разминочные упражнения в колонне по ходу движения: - руки в замок, вращение кистями и поочерёдное чередование ходьбы на носках на пятках; - руки за голову, подъём согнутого колена, скрестное касание колена локтем; - медленный бег; - бег с высоким подниманием колен; - бег с захлестом голени назад;	Упражнения носят строго регламентированный характер. Выполняются под счёт кратный 4-м.	5-7 мин.

		- передвижения в боевой стойке вперёд – выполнения круговых вращений верхом корпуса; - передвижения в боевой стойке назад – выполнения круговых вращений верхом корпуса; - приставной шаг левым и правым боком.		
		3. ОРУ (общеразвивающие упражнения) на месте: - круговые вращения головой влево-вправо; - круговые движения руками вперёд-назад одноимённые и разноимённые; - «мельница» руками с небольшим наклоном вперёд.	Упражнения носят строго регламентированный характер. Выполняются под счёт кратный 4-м.	4-5 мин.
		4. Упражнения со скакалкой.	Выполняются в своём темпе по самочувствию.	5 мин.
2	Основная (61 мин)	1. Имитация удара апперкот левой и правой поочередно.	Показ, рассказ про удар апперкот – для чего используется, в каких комбинациях. Удары производятся медленно, полностью выпрямляя руку, кулак сжат.	1 мин.×4 подхода (4 мин)
		2. Работа в парах с набивным мячом (2-3 кг) – бросок левой и правой рукой поочередно от плеча.	1-е и 2-е упражнение выполняется поочередно по 4 подхода	2 мин.× 4 подхода (8 мин)
		3. «Пятнашки» в парах.	У обучающихся задача кинуться рукой соперника и не дать коснуться себя, запрещается касание лица, касания ниже пояса, касания спины, разрывать дистанцию тоже нельзя.	3 мин.
		4. «Пятнашки» с перчатками в руках (не надевая).	коснулись себя, запрещается касание лица, касания ниже пояса, касания спины, разрывать дистанцию тоже нельзя.	3 мин.
		5. Имитация апперкота левой и правой поочередно.	5-е и 6-е упражнение выполняется поочередно по 4 подхода	1 мин.×4 подхода (4 мин)
		6. Имитация прямого апперкота левой и правой поочередно с утяжелением (с гантелями 0,5 кг).	поочередно по 4 подхода	1 мин.×4 подхода (4 мин)
		7. Работа в парах «Атака-защитные действия».	Один обучающийся проводит удар, другой уклоняется в сторону, левой и правой поочередно. Работа без перчаток. 3 мин. × 4 подхода, между подходами 1 мин. отдыха	16 мин.
		8. Работа с боксёрским мешком.	Нанесение ударов в перчатках. 1 раунд – только левой (для правши, для левши всё тоже самое наоборот); 2 раунд – левая, правая, левая рука (для правши, для левши всё тоже самое наоборот). 3 раунд - только левой (для правши, для левши всё тоже самое наоборот); 4 раунд – левая, правая, левая рука	19 мин.

			(для правши, для левши всё тоже самое наоборот). Раунд = 3 минутам.	
3	Заключительная (12 минут)	1. Стойка на кулаках.	Выполняется в упоре от пола.	1 мин.
		2. Отжимания от пола.	10 раз, руки шире плеч.	1-2 мин.
		3. Упражнения на растяжение: - наклон в перёд, ноги разведены максимально широко, руки тянем в перёд; - наклон к левой, а затем к правой ноге, ноги разведены максимально широко руки тянем к ноге.	Упражнения выполняются сидя на полу.	5 мин.
		4. Построение, подведение итогов.	Построение, подведение итогов, уборка инвентаря.	5 мин.

ПЛАН

учебно-тренировочного занятия № 6

Тема: «Основные удары в кикбоксинге. Апперкот.»

Цель:

- совершенствование техники выполнения ударов.

Задачи:

- ознакомить с основными правилами и техникой выполнения удара – апперкот;
- научить работать с «технологической картой»;
- развивать координацию движений, внимание, двигательную память;
- воспитывать бережное отношение к здоровью, целеустремленность,

ответственность за свою жизнь и жизнь окружающих людей.

Тип занятия:

- занятие по усвоению новых знаний.

Методическое обеспечение.

практические приёмы и методы:

общеразвивающие упражнения, специальные упражнения, повторение ранее изученного материала, самостоятельная работа, алгоритмизация, метод самоконтроля, метод отработки посредством расчленения движения, отработка движения целостным методом;

словесные: беседа, объяснение;

методы стимулирования и мотивации деятельности: эмоциональное воздействие, похвала, обратная связь;

наглядные: показ техники выполнения упражнения, метод иллюстрации.

Оборудование и инвентарь:

- гантели 0,5 кг;
- перчатки;
- скакалка;
- секундомер;
- бинты боксёрские;
- мешки боксёрские;
- турник;
- спортивная форма.

№	Этапы занятия	Содержание	Методические рекомендации по выполнению упражнения	время
1	Вводная 17 мин.	1. Построение, оглашение темы, целей и задач на занятие.	Построение, оглашение темы, целей и задач на занятие, отмечаем отсутствующих.	1-5 мин.
		.) Разминочные упражнения в колонне по ходу движения: - руки в замок, вращение кистями и поочерёдное чередование ходьбы на внешней стороне стопы; - руки за голову, подъём согнутого колена, скрестное касание колена локтем; - медленный бег; - передвижение приставным шагом правым, а затем левым боком с имитацией прямого удара;	Упражнения носят строго регламентированный характер. Выполняются под счёт кратный 4-м.	5-7 мин.

		<ul style="list-style-type: none"> - передвижения в боевой стойке назад с имитацией прямого удара; - передвижения в боевой стойке вперёд – выполнения круговых вращений верхом корпуса; - передвижения в боевой стойке назад – выполнения круговых вращений верхом корпуса; - передвижения в боевой стойке вперёд – выполнения круговых вращений верхом корпуса с имитацией прямого удара. 		
		<p>3. ОРУ (общеразвивающие упражнения) на месте:</p> <ul style="list-style-type: none"> - круговые вращения головой влево-вправо; - круговые движения руками вперёд-назад одноимённые и разноимённые; - круговые вращения предплечьем; - «мельница» руками с небольшим наклоном вперёд. 	Упражнения носят строго регламентированный характер. Выполняются под счёт кратный 4-м.	4-5 мин.
		4. Упражнения со скакалкой.	Выполняются в своём темпе по самочувствию.	5 мин.
2	Основная (61 мин)	1. Имитация прямого удара апперкот левой и правой поочередно.	Показ, рассказ про удар апперкот – для чего используется, в каких комбинациях. Удары производятся медленно, полностью выпрямляя руку, кулак сжат.	1 мин.×4 подхода (4 мин)
		2. Имитация удара апперкот левой и правой поочередно с утяжелением (с гантелями 0,5 кг).	1-е и 2-е упражнение выполняется поочередно по 4 подхода	2 мин.× 4 подхода (8 мин)
		3. «Пятнашки» в парах.	У обучающихся задача кинуть рукой соперника и не дать коснуться себя, запрещается касание лица, касания ниже пояса, касания спины, разрывать дистанцию тоже нельзя.	3 мин.
		4. «Пятнашки» с перчатками в руках (не надевая).		3 мин.
		5. Имитация удара апперкот левой с передвижением «Челнок».	5-е и 6-е упражнение выполняется поочередно по 4 подхода	1 мин.×4 подхода (4 мин)
		6. Имитация прямого удара (джеб) правой с передвижением «Челнок».		1 мин.×4 подхода (4 мин)
		7. Работа в парах «Атака-защитные действия».	Один обучающийся проводит удар, другой уклоняется в сторону, левой и правой поочередно. Работа в перчатках. 3 мин. × 4 подхода, между подходами 1 мин. отдыха	16 мин.
		8. Работа с боксёрским мешком.	Нанесение ударов в перчатках. 1 раунд – только левой (для правши, для левши всё тоже самое наоборот); 2 раунд – левая, правая, левая рука (для правши, для левши всё тоже самое наоборот). 3 раунд - только левой (для правши, для левши всё тоже самое наоборот); 4 раунд – левая, правая, левая рука (для правши, для левши всё тоже самое наоборот).	19 мин.

			Раунд = 3 минутам.	
3	Заключительная (12 минут)	1. Вис на турнике.	Подбородок над перекладиной, 1 подход, выполняется «До отказа».	1 мин.
		2. Отжимания от пола.	10 раз, руки шире плеч.	1-2 мин.
		3. Упражнения на пресс: - скручивание вперёд; - из положения лёжа подъём ног к голове.	Упражнения с не очень высоким темпом. По 10 - 15 повторений.	5 мин.
		4. Построение, подведение итогов.	Построение, подведение итогов, уборка инвентаря.	5 мин.

ПЛАН

учебно-тренировочного занятия № 7

Тема: «Основные удары в кикбоксинге. Апперкот.»

Цель:

- совершенствование техники выполнения ударов.

Задачи:

- ознакомить с основными правилами и техникой выполнения удара – апперкот;
- научить работать с «технологической картой»;
- развивать координацию движений, внимание, двигательную память;
- воспитывать бережное отношение к здоровью, целеустремленность, ответственность за свою жизнь и жизнь окружающих людей.

Тип занятия:

- занятие по усвоению новых знаний.

Методическое обеспечение.

практические приёмы и методы:

общеразвивающие упражнения, специальные упражнения, повторение ранее изученного материала, самостоятельная работа, алгоритмизация, метод самоконтроля, метод отработки посредством расчленения движения, отработка движения целостным методом;

словесные: беседа, объяснение;

методы стимулирования и мотивации деятельности: эмоциональное воздействие, похвала, обратная связь;

наглядные: показ техники выполнения упражнения, метод иллюстрации.

Оборудование и инвентарь:

- гантели 0,5 кг;
- перчатки;
- скакалка;
- секундомер;
- бинты боксёрские;
- мешки боксёрские;
- мяч для большого тенниса;
- спортивная форма.

№	Этапы занятия	Содержание	Методические рекомендации по выполнению упражнения	время
1	Вводная 17 мин.	1. Построение, оглашение темы, целей и задач на занятие.	Построение, оглашение темы, целей и задач на занятие, отмечаем отсутствующих.	1-5 мин.
		2. Разминочные упражнения в колонне по ходу движения: - руки в замок, вращение кистями и поочерёдное чередование ходьбы на внешней стороне стопы; - руки за голову, подъём согнутого колена, скрестное касание колена локтем; - медленный бег;	Упражнения носят строго регламентированный характер. Выполняются под счёт кратный 4-м.	7-9 мин.

		<ul style="list-style-type: none"> - передвижение пристанным шагом правым, а затем левым боком с имитацией прямого удара; - передвижения в боевой стойке назад с имитацией прямого удара; - передвижения в боевой стойке вперёд – выполнения круговых вращений верхом корпуса; - передвижения в боевой стойке назад – выполнения круговых вращений верхом корпуса; - передвижения в боевой стойке вперёд – выполнения круговых вращений верхом корпуса с имитацией прямого удара. 		
		<p>3. ОРУ (общеразвивающие упражнения) на месте:</p> <ul style="list-style-type: none"> - круговые вращения головой влево-вправо; - круговые движения руками вперёд-назад одноимённые и разноимённые; - круговые вращения предплечьем; - «мельница» руками с небольшим наклоном вперёд. 	Упражнения носят строго регламентированный характер. Выполняются под счёт кратный 4-м.	4-5 мин.
		4. Продвижения с теннисным мячом.	Выполняются в своём темпе по самочувствию.	3 мин.
2	Основная (61 мин)	1. Имитация удара апперкот левой и правой поочередно.	Показ, рассказ про удар апперкот – для чего используется, в каких комбинациях. Удары производятся медленно, полностью выпрямляя руку, кулак сжат.	1 мин.×4 подхода (4 мин)
		2. Имитация удара апперкот левой и правой поочередно с утяжелением (с гантелями 0,5 кг).	1-е и 2-е упражнение выполняется поочередно по 4 подхода	2 мин.× 4 подхода (8 мин)
		3. «Пятнашки» в парах.	У обучающихся задача кинуться рукой соперника и не дать коснуться себя, запрещается касание лица, касания ниже пояса, касания спины, разрывать дистанцию тоже нельзя.	3 мин.
		4. «Пятнашки» с перчатками в руках (не надевая).		3 мин.
		5. Имитация прямого удара (джеб) левой и правой с передвижением «Челнок».	5-е и 6-е упражнение выполняется поочередно по 4 подхода	1 мин.×4 подхода (4 мин)
		6. Выпрыгивание вверх с выбросом 2-3х прямых ударов.		1 мин.×4 подхода (4 мин)
		7. Работа в парах «Атака-защитные действия».	Один обучающийся проводит удар, другой уклоняется в сторону, левой и правой поочередно. Работа в перчатках. 3 мин. × 4 подхода, между подходами 1 мин. отдыха	16 мин.

		8. Работа с боксёрским мешком.	Нанесение ударов в перчатках. 1 раунд – только левой (для правши, для левши всё тоже самое наоборот); 2 раунд – левая, правая, левая рука (для правши, для левши всё тоже самое наоборот). 3 раунд - только левой (для правши, для левши всё тоже самое наоборот); 4 раунд – левая, правая, левая рука (для правши, для левши всё тоже самое наоборот). Раунд = 3 минутам.	19 мин.
3	Заключительная (12 минут)	1. Вис на турнике.	Подбородок над перекладиной, 1 подход, выполняется «До отказа».	1 мин.
		2. Отжимания от пола.	10 раз, руки шире плеч.	1-2 мин.
		3. Упражнения на пресс: - скручивание в перёд; - из положения лёжа подъём ног к голове.	Упражнения с не очень высоким темпом. По 10 - 15 повторений.	5 мин.
		4. Построение, подведение итогов.	Построение, подведение итогов, уборка инвентаря.	5 мин.