

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа № 2»

«Рассмотрено»	«Утверждаю»	«Согласовано»
На МО спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» Протокол № ___ от _____ 2024г.	Заместитель директора По УВР _____ Фетисова В.Э. « ___ » _____ 2024г.	Директор МБУДО «Спортивная школа №2» _____ Вирбицкас С.М. Приказ № ___ Од от « ___ » _____ 2024г.



Подписано цифровой подписью:
Вирбицкас Сергей Мидасович

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»

На 2024-2025 учебный год

Этап начальной подготовки первый год обучения

Рабочая программа составлена на основе: программы «Бокс и кикбоксинг. Обучение и тренировка» (Авторский коллектив: В.И. Филимонов, С.Ш. Ибраев, М.И. Захриев и др.). – С.П.:издательство Планета спорт, 2013.; Головихин Е.В., Кикбоксинг(сейм контакт, хард контакт, лайт контакт, фулл контакт, фулл контакт с лой кик) Примерная программа спортивной подготовки для образовательных учреждений (детско-юношеские спортивные школы, специализированные детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва, спортивные клубы и другие юридические организации . занимающиеся дополнительным образованием). Общероссийская ассоциация физкультурно-спортивных объединений «Ассоциация кикбоксинга России» 2005г.

Составитель:
инструктор-методист : Савченко М.А.

Бийск, 2024 год

Пояснительная записка

Кикбоксинг – не олимпийский вид спорта.

Кикбоксинг - это разновидность боевых искусств, где принято наносить удары и руками, и нижними конечностями.

В экипировку обязательно включены боксерские перчатки. Этот вид спорта сочетает в себе восточные единоборства и классический бокс.

Кикбоксинг бывает двух видов, и у каждого есть свои отличительные черты. Американский по началу ограничивал силу удара и больше напоминал имитацию боя. Японский тип стал самым популярным, так как считается более зрелищным. Бой длится три раунда по 3 минуты. Ничья объявляется только тогда, когда синхронно падают оба спортсмена.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «кикбоксинг» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», утвержденным приказом Минспорта России от 31.10.2022 № 885 (далее – ФССП). Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг, содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

Настоящая Программа разработана на основе принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);

В группу начальной подготовки (НП-1) принимаются лица, проходящие спортивную подготовку, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний для вида спорта «кикбоксинг», минимальный возраст 10 лет, минимальное количество детей в группах 12 человек.

Этап начальной подготовки (НП-1) формируется из обучающихся общеобразовательных школ, желающих заниматься спортом и имеющих письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта кикбоксинг, выбора спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на последующие этапы подготовки.

Задачи этапа начальной подготовки (НП-1):

1. Отбор способных к занятиям кикбоксингом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всесторонне гармоническое развитие физических способностей, укрепления здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей для успешного овладения навыками вида спорта кикбоксинг - гибкости, ловкости, развитие быстроты движений, двигательной координации, общей и специальной выносливости.
5. Обучение основным приемам технических и тактических действий
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и не превышает нормативы объема тренировочной нагрузки.

Количество тренировочных занятий в неделю на НП-1 три раза в неделю по 2 часа, 312 часов в год, наполняемость группы 12 человек.

<i>Виды подготовки и иные мероприятия</i>	<i>Количество годовых часов (% от годового количества часов)</i>
Общая физическая подготовка	108 (34,6%)
Специальная физическая подготовка	48 (15,3%)
Участие в спортивных соревнованиях	3 (0,96)
Техническая подготовка	124 (39,7%)
Тактическая подготовка	9 (2,88%)
Теоретическая подготовка	6 (1,92%)
Психологическая подготовка	3 (0,96%)
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3 (0,96%)
Инструкторская практика	2 (0,64)
Судейская практика	2 (0,64)
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2 (0,64%)
Восстановительные мероприятия	2 (0,64%)
Общее количество в год	312
Самостоятельная работа 10% от общего количества в год	31(10%)

Примерный годовой план для групп спортивной начальной подготовки (НП-1)

	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
1.	Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
2.	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
3.	Участие в спортивных соревнованиях													3
4.	Техническая подготовка	11	11	11	11	10	10	10	10	10	10	10	10	124
5.	Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	9
6.	Теоретическая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	6
7.	Психологическая подготовка	1	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-	3
8.	Контрольные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	3
9.	Инструкторская практика	-	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-	2
10.	Судейская практика	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-	-	2
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	2

Виды (формы) обучения

В учреждении при реализации дополнительной образовательной программы применяются следующие виды (формы) обучения

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные)
- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям;
- учебно-тренировочные мероприятия по общей и специальной физической подготовке;
- самостоятельная подготовка;
- спортивные соревнования (контрольные, отборочные, основные игры);
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.
- тестирование и контроль;
- участие в культурно – массовых, спортивных мероприятиях.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31.10.2022 № 885 (далее – ФССП)

При разработке программы использовалось пособие Головихин Е.В., Кикбоксинг (сейм контакт, хард контакт, лайт контакт, фулл контакт, фулл контакт с лой кик) Примерная программа спортивной подготовки для образовательных учреждений (детско-юношеские спортивные школы, специализированные детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва, спортивные клубы и другие юридические организации . занимающиеся дополнительным образованием). Общероссийская ассоциация физкультурно-спортивных объединений «Ассоциация кикбоксинга России» 2005г.

Учебная образовательная программа разработана для тренеров-преподавателей, инструкторов, тренеров, педагогов работающих в образовательных учреждениях спортивной направленности и развивающих кикбоксинг. А также всем кто заинтересован в организации эффективного образовательного процесса. Программа включает в себя пояснительную записку с описанием причин и проблемных ситуаций, которые неизбежно возникают в учебно– тренировочном процессе. Отображены особенности работы с разными категориями граждан. Нормативную часть, содержащую подробное изложение требований государственного образовательного стандарта, часовую нагрузку и примерное распределение содержания образования на всех этапах активной спортивной деятельности, а также контрольные переводные нормативы.

Методическая часть содержит методические указания к организации учебно-тренировочного процесса. В ней излагается теоретический и практический материал, который необходимо изучить и освоить для достижения спортивного результата. К каждому образовательному этапу написаны рекомендации по улучшению качества учебно-тренировочного процесса. Актуальность Спортивные поединки по кикбоксингу последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. Однако, методологическая база построения процесса обучения искусству ведения спортивного поединка как целостная методика технология, доступная для применения в данном виде спорта, до сих пор разработана недостаточно.

На фоне социальных и экономических катаклизмов общества идет увеличение количества общественных организаций, спортивных клубов, кружков, секций и других образовательных учреждений, причем большую долю среди них составляют различные клубы и секции, где готовят спортсменов единоборцев различного уровня. Приём детей и подростков в спортивные группы осуществляется на основе уставных документов организаций. Занятия проводят инструктора, учителя, педагоги, тренера – преподаватели. Огромное количество детей в возрасте от 6 лет впервые начинают посещать спортивные секции, не имея практического опыта занятиями физической культурой и спортом. На данном этапе необходимо заинтересовать занимающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации. При этом, в большинстве случаев профессионализм педагогов-тренеров, занимающихся подготовкой учащихся такого типа, к сожалению, часто не соответствует современным профессиональным требованиям, предъявляемым к специалистам этого уровня. Известно, что существует большое количество детей имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. Ввиду сложившегося положения данная категория детей не имеет возможности заниматься в спортивной школе в основных спортивных группах.

Организация и введение в спортивной школе СОГ помогает решить эту задачу и привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом дополнительные людские ресурсы, которые восполнят ряды позитивно ориентированных групп детей и подростков. Дети не прошедшие тестирование в спортивные группы начальной подготовки, но имеющие допуск медицинского учреждения зачисляются в СОГ.

Настоящая программа деятельности для образовательных учреждений, непосредственно связанных с развитием кикбоксинга как вида спорта, и так и формированием здорового образа жизни для спортивных групп, имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми и подростками городов России.

Содержание учебного предмета

Планируемая дата проведения	Номер занятия	Продолжительность	Тема занятия	Содержание	Время	Дата по расписанию	Фактическая дата проведения
02.09 - 07.09	1	2 часа (120 минут)	ТО: История возникновения вида спорта. Инструктаж по технике безопасности	Кто придумал кикбоксинг Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие координации простой	Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроение: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, бег, шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.	35мин		
			СФП: Методы организации занимающихся при разучивании технических действий кикбоксёров	Организация занимающихся без партнёра в одно шереножном строю; - организация занимающихся без партнёра в двух шеренежном строю; - условный бой, имитационные упражнения; - тренировка на снарядах.	20 мин		

			Технико-ТакП: Освоение технических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями.	63мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: История возникновения вида спорта. Инструктаж по технике безопасности	Когда появились первые правила в кикбоксинге. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
ОФП: Развитие координации простой			Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроение: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, бег, шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.	35мин			
СФП: Методы организации занимающихся при разучивании технических действий кикбоксёров			Организация занимающихся без партнера на месте. Организация занимающихся без партнера в движении. Усвоение приема по заданию тренера.	20 мин			
Технико-Так П: Освоение технических элементов кикбоксинга			Обучение техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита.	63мин			
	3	2 часа (120 минут)	ТО: История возникновения вида спорта. Инструктаж по технике безопасности	Развитие кикбоксинга. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
ОФП: Развитие координации простой			Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроение: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, бег, шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.	35мин			
СФП: Методы организации занимающихся при разучивании технических действий кикбоксёров.			Условный бой по заданию. Вольный бой. Спарринг.	20 мин			
Технико-Так П: Освоение технических элементов кикбоксинга			Обучение техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук.	63мин			
09.09-14.09	1	2 часа (120 минут)	ТО: История возникновения вида спорта. Инструктаж по технике безопасности	Когда кикбоксинг вышел на международном уровень. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие координации	Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроение:	35мин		

			простой	в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, бег, шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.			
			СФП: Методические приемы обучения основам техники кикбоксера	Изучение базовых стоек кикбоксера, из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики атакующих ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.	63мин		
2	2 часа (120 минут)		ТО: История возникновения вида спорта. Инструктаж по технике безопасности	История возникновения профессионального кикбоксинга. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие координации простой	Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроение: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, бег, шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.	35мин		
			СФП: Методические приемы обучения основам техники кикбоксера	Передвижение в базовых стойках. В передвижении выполнение базовой программной техники. Боевые дистанции.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями.	63мин		
			ТО: История возникновения вида спорта. Инструктаж по технике безопасности	История возникновения профессионального кикбоксинга. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
3	2 часа (120 минут)		ОФП: Развитие координации простой	Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроение: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, бег, шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.	35мин		
			СФП: Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.	Обучение ударам на месте, обучение ударам в движении, обучение приемам защиты на месте, в движении	20 мин		

			Технико-Так П: Освоение технических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов , ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита.	63мин		
16.09 – 21.09.	1	2 часа (120 минут)	ТО: История возникновения вида спорта. Инструктаж по технике безопасности	История возникновения профессионального кикбоксинга. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие координации простой	Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроение: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, бег, шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.	35мин		
			СФП: Методы организации занимающихся при разучивании действий кикбоксеров новичков.	Организация занимающихся без партнера на месте, без партнера в движении, усвоение приема по заданию тренера. Условный бой по заданию. Вольный бой. Спарринг.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга.	Методические приемы обучения основам техники кикбоксинга: изучение базовых стоек, из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки, передвижение в базовых стойках. В передвижении выполнение базовой программной техники. Боевые дистанции.	63мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: История возникновения вида спорта. Инструктаж по технике безопасности	История возникновения профессионального кикбоксинга. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие координации простой	Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроение: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, бег, шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.	35мин		
			СФП: Методы организации занимающихся при разучивании действий кикбоксеров новичков.	Организация занимающихся без партнера на месте, без партнера в движении, усвоение приема по заданию тренера. Условный бой по заданию. Вольный бой. Спарринг.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга.	Методические приемы обучения основам техники кикбоксинга: изучение базовых стоек, из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки, передвижение в базовых стойках. В передвижении выполнение базовой программной техники. Боевые дистанции.	63мин		

	3	2 часа (120 минут)	ТО: История возникновения вида спорта. Инструктаж по технике безопасности	История возникновения профессионального кикбоксинга. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие координации простой	Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроение: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, бег, шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.	35мин		
			СФП: Методы организации занимающихся при разучивании действий кикбоксеров новичков.	Организация занимающихся без партнера на месте, без партнера в движении, усвоение приема по заданию тренера. Условный бой по заданию. Вольный бой. Спарринг.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга.	Методические приемы обучения основам техники кикбоксинга: изучение базовых стоек, из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки, передвижение в базовых стойках. В передвижении выполнение базовой программной техники. Боевые дистанции.	63мин		
23.09-28.09	1	2 часа (120 минут)	ТО: История возникновения вида спорта. Инструктаж по технике безопасности	История возникновения профессионального кикбоксинга. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие координации простой	Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроение: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, бег, шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.	35мин		
			СФП: Методические приемы обучения основам техники кикбоксера	Изучение базовых стоек кикбоксера. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера, передвижение в базовых стойках. В передвижении выполнение базовой программной техники. Боевые дистанции.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга.	Методические приемы обучения технике приемов ударов, защит и контрударов: Обучение ударам на месте, обучение ударам в движении, обучение приемам защиты на месте, защиты в движении.	63мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: История возникновения вида спорта. Инструктаж по технике безопасности	История возникновения профессионального кикбоксинга. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		

			ОФП: Развитие координации простой	Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроение: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, бег, шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.	35мин		
			СФП: Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов	Обучение ударам на месте, обучение ударам в движении, обучение приемам защиты на месте, обучение приемам защиты в движении.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита.	63мин		
3	2 часа (120 минут)		ТО: История возникновения вида спорта. Инструктаж по технике безопасности	История возникновения профессионального кикбоксинга. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие координации простой	Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя лежа, стоя) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам.	13мин		
			СФП: Методы организации занимающихся при разучивании действий кикбоксеров новичков.	Организация занимающихся без партнера на месте, в движении. Усвоение приема по заданию тренера. Условный бой по заданию. Вольный бой по заданию. Спарринг.	15 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга.	Методические приемы обучения технике приемов ударов, защит и контрударов: Обучение ударам на месте, обучение ударам в движении, обучение приемам защиты на месте, защиты в движении.	30мин		
			ПП: Волевая подготовка	Упражнения для развития волевых качеств средствами кикбоксинга Решительности: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях. Настойчивости: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением. Выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным противником. Смелости: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач - не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому). Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов двигательной деятельности Выдержки: преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости	60мин		

30.09– 05.10	1	2 часа (120 минут)	ТО: Физическая культура-важное средство физического развития и укрепления здоровья человек. Инструктаж по технике безопасности	Понятие о физической культуре и спорте. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие скоростных способностей	Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью.	35мин		
			СФП: Методические приемы обучения основам техники кикбоксера.	Изучение базовых стоек кикбоксера, из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. В передвижении выполнение базовой программной техники. Боевые дистанции.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики передвижения в стойках , прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на средней, ближней дистанциях , ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения , в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями.	63мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Физическая культура-важное средство физического развития и укрепления здоровья человек. Инструктаж по технике безопасности	Формы физической культуры. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие скоростных способностей	Бег по наклонной плоскости вниз. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью.	35мин		
			СФП: Методические приемы обучения основам техники кикбоксера.	Изучение базовых стоек кикбоксера, из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. В передвижении выполнение базовой программной техники. Боевые дистанции.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов , ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита.	63мин		
	3	2 часа (120 минут)	ТО: Физическая культура-важное средство физического развития и укрепления здоровья человек. Инструктаж по технике безопасности	Физическая культура как средство воспитания трудолюбия. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие скоростных способностей	Бег по наклонной плоскости вниз. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью.	35мин		
			СФП: Методические приемы	Изучение базовых стоек кикбоксера, из базовых стоек	20 мин		

			обучения основам техники кикбоксера.	выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка кикбоксера. Передвижение в базовых стойках. В передвижении выполнение базовой программной техники. Боевые дистанции.			
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита.	63мин		
07.10- 12.10	1	2 часа (120 минут)	ТО: Физическая культура-важное средство физического развития и укрепления здоровья человек. Инструктаж по технике безопасности	Физическая культура как средство воспитания организованности. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие скоростных способностей.	Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Бег с максимальной или вариативной частотой из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя)	35мин		
			СФП: Специальные упражнения для развития быстроты.	Бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, бой с тенью, формальные упражнения, в парах на снарядах, защита блоками и перемещениями.	63мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Физическая культура-важное средство физического развития и укрепления здоровья человек. Инструктаж по технике безопасности.	Физическая культура как средство воспитания воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие скоростных способностей.	Выполнения обще-развивающих упражнений в максимальном темпе.	35мин		
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики атакующих, контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях и защита.	63мин		
	3	2 часа (120 минут)	ТО: Физическая культура-важное средство физического развития и укрепления здоровья человек. Инструктаж по технике безопасности.	Закаливание. Польза закаливания. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		

			ОФП: Развитие скоростных способностей.	Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.	35мин		
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга.	Обучение техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.	63мин		
14.10- 19.10	1	2 часа (120 минут)	ТО: Физическая культура-важное средство физического развития и укрепления здоровья человек. Инструктаж по технике безопасности.	Закаливание. Польза закаливания. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие скоростных способностей	Выполнения обще-развивающих упражнений в максимальном темпе.	35мин		
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, спортивные игры, плавание.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга.	Обучение техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, бой с тенью, формальные упражнения, в парах на снарядах, защита блоками и перемещениями.	63мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Физическая культура-важное средство физического развития и укрепления здоровья человек. Инструктаж по технике безопасности.	Закаливание. Польза закаливания. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие скоростных способностей	Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью.	35мин		
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой	Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.	20 мин		

			выносливости мышц.			
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга.	Обучение техники и тактики атакующих, контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях и защита.	63мин	
	3	2 часа (120 минут)	ТО: Гигиена основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.	Понятие о гигиене и санитарии. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин	
			ОФП: Развитие скоростных способностей	Бег по наклонной плоскости вниз. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью.	35мин	
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.	20 мин	
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга.	Обучение техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.	63мин	
21.10 – 26.10	1	2 часа (120 минут)	ТО: Гигиена основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.	Понятие о гигиене и санитарии. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин	
			ОФП: Развитие скоростных способностей	Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью.	35мин	
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Боевая стойка кикбоксера. Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.	20 мин	
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга.	Обучение техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, бой с тенью, формальные упражнения, в парах на снарядах, защита блоками и перемещениями.	63мин	
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Гигиена основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях	Понятие о гигиене и санитарии. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин	

			физической культурой и спортом.			
			ОФП: Развитие скоростных способностей	Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен).	35мин	
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию.	20 мин	
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга.	Обучение техники и тактики атакующих, контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях и защита.	63мин	
	3	2 часа (120 минут)	ТО: Гигиена основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.	Понятие о гигиене и санитарии. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин	
			ОФП: Развитие скоростных способностей	Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения обще-развивающих упражнений в максимальном темпе.	35мин	
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.	20 мин	
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга.	Обучение техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.	63мин	
28.10- 31.10	1	2 часа (120 минут)	ТО: Гигиена основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.	Понятие о гигиене и санитарии. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин	
			ОФП: Развитие ловкости	Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка.	35мин	
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар коленом, прямой удар ногой. Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперед.	20 мин	

			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга.	Обучение техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, бой с тенью, формальные упражнения, в парах на снарядах, защита блоками и перемещениями.	63мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Гигиена основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.	Уход за телом, полостью рта и зубами. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие ловкости	Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка.	35мин		
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Обучение боковым ударам, простым атакам контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга.	Обучение техники и тактики атакующих, контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях и защита.	63мин		
	3	2 часа (120 минут)	ТО: Гигиена основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.	Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие ловкости	Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад.	35мин		
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Обучение ударам ног: удар коленом, удар голенью вперед,, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга.	Обучение техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.	63мин		
04.11—09.11	1	2 часа (120 минут)	ТО: Гигиена основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.	Соблюдение гигиены на спортивных объектах. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие ловкости	Стойки на голове, руках и лопатках. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в	35мин		

				стороны, назад.			
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Обучение бою с тенью: сочетания ударов руками и ногами , смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга.	Обучение техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу , на средней , ближней дистанциях, бой с тенью, формальные упражнения, в парах на снарядах, защита блоками и перемещениями.	63мин		
2	2 часа (120 минут)	ТО: Гигиена основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.	Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обливание, обтирание, душ, баня, купание). Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин			
		ОФП: Развитие ловкости	Прыжки опорные через козла, коня.	35мин			
		СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Специальные упражнения для укрепления суставов(обязательно учитывать пол).	20 мин			
		Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики атакующих, контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях и защита.	63мин			
3	2 часа (120 минут)	ТО: Гигиена основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.	Гигиеническое значение естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), использование их для закаливания организма спортсмена, правила их применения. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин			
		ОФП: Развитие ловкости	Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика.	35мин			
		СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Специальные упражнения для развития быстроты , скорости , ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	20 мин			
		Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики атакующих , контратакующих прямых, в сочетании с боковыми , с ударами снизу на дальней , средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.	63мин			

11.11-16.11	1	2 часа (120 минут)	ТО: Гигиена основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.	Гигиеническое значение естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), использование их для закаливания организма спортсмена, правила их применения. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие ловкости	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Прыжки опорные через козла, коня	35мин		
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, спортивные игры, плавание.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, бой с тенью, формальные упражнения, в парах на снарядах, защита блоками и перемещениями.	63мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Гигиена основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.	Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обливание, обтирание, душ, баня, купание). Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие ловкости	Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге.	35мин		
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики атакующих, контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях и защита.	63мин		
	3	2 часа (120 минут)	ТО: Гигиена основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.	Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обливание, обтирание, душ, баня, купание). Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие ловкости	Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге.	35мин		
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой	Специальные упражнения имитационные в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости,	20 мин		

			выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	чувства дистанции.			
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.	63мин		
18.11-23.11	1	2 часа (120 минут)	ТО: Гигиена основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.	Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обливание, обтирание, душ, баня, купание). Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие ловкости	Метание после кувырков, поворотов.	35мин		
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Боевая стойка. Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, бой с тенью, формальные упражнения, в парах на снарядах, защита блоками и перемещениями.	63мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Гигиена основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.	Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обливание, обтирание, душ, баня, купание). Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие ловкости	Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка.	35мин		
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики атакующих, контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях и защита.	2мин		
	3	2 часа (120 минут)	ТО: Гигиена основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.	Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обливание, обтирание, душ, баня, купание). Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	35мин		

			ОФП: Развитие ловкости	Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад.	20 мин		
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.	63мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.	2мин		
25.11-30.11	1	2 часа (120 минут)	ТО: Гигиена основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.	Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обливание, обтирание, душ, баня, купание). Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие ловкости	Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка.	35мин		
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар коленом, прямой удар ногой.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, бой с тенью, формальные упражнения, в парах на снарядах, защита блоками и перемещениями.	63мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Гигиена основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.	Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обливание, обтирание, душ, баня, купание). Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие ловкости	Стойки на голове, руках и лопатках. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка.	35мин		
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперед.	20 мин		

			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики атакующих, контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях и защита.	63мин		
	3	2 часа (120 минут)			2мин		
			ОФП: Развитие ловкости	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне.	35мин		
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Обучение боковым ударам , простым атакам и контратакам, защитные действия.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики атакующих , контратакующих прямых, в сочетании с боковыми , с ударами снизу на дальней , средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.	63мин		
02.12-07.12	1	2 часа (120 минут)	ТО: Закаливание организма.	Знания и основные правила закаливания. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие гибкости	Обще-развивающие упражнения с широкой амплитудой движения.	35мин		
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Обучение защитным действиям . Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу , на средней , ближней дистанциях, бой с тенью, формальные упражнения, в парах на снарядах, защита блоками и перемещениями.	63мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Закаливание организма.	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие гибкости	Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).	35мин		
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой	Обучение ударам ног: удар коленом, удар голенью вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад.	20 мин		

			выносливости мышц.			
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики атакующих, контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях и защита.	63мин	
	3	2 часа (120 минут)	ТО: Закаливание организма.	Знания и основные правила закаливания. Закаливание водой. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин	
			ОФП: Развитие гибкости	Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание.	35мин	
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Обучение бою с тенью : сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка , демонстрация действий в разной тактической манере.	20 мин	
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики атакующих , контратакующих прямых, в сочетании с боковыми , с ударами снизу на дальней , средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.	63мин	
09.12 -14.12	1	2 часа (120 минут)	ТО: Закаливание организма.	Знания и основные правила закаливания. Закаливание солнцем. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин	
			ОФП: Развитие гибкости	Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание.	35мин	
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)	20 мин	
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу , на средней , ближней дистанциях, бой с тенью, формальные упражнения, в парах на снарядах, защита блоками и перемещениями.	63мин	
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Закаливание организма.	Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин	

			ОФП: Развитие гибкости	Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание.	35мин		
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики атакующих, контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях и защита.	63мин		
			ТО: Закаливание организма.	Закаливание организма спортсмена. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие гибкости	Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание.	35мин		
3	2 часа (120 минут)	СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	20 мин			
		Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики атакующих , контратакующих прямых, в сочетании с боковыми , с ударами снизу на дальней , средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.	63мин			
		ТО: Закаливание организма.	Закаливание организма спортсмена. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин			
		ОФП: Развитие гибкости	Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.	35мин			
16.12 – 21.12	1	СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой	Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)	20 мин			

			выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.				
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, бой с тенью, формальные упражнения, в парах на снарядах, защита блоками и перемещениями.	63мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Закаливание организма.	Закаливание организма спортсмена. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие гибкости	Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.	35мин		
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики атакующих, контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях и защита.	63мин		
	3	2 часа (120 минут)	ТО: Закаливание организма.	Закаливание организма спортсмена. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие гибкости	Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.	35мин		
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Круговая тренировка.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.	63мин		
23.12 -28.12	1	2 часа (120 минут)	ТО: Закаливание организма.	Закаливание организма спортсмена. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		

			ОФП: Развитие гибкости	Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание.	35мин		
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, бой с тенью, формальные упражнения, в парах на снарядах, защита блоками и перемещениями.	63мин		
2	2 часа (120 минут)		ТО: Закаливание организма.	Закаливание организма спортсмена. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие гибкости	Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание.	35мин		
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Круговая тренировка.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики атакующих, контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях и защита.	63мин		
3	2 часа (120 минут)		ТО: Закаливание организма.	Закаливание организма спортсмена. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие гибкости	Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание.	35мин		
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой	Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.	20 мин		

			выносливости мышц. Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.	63мин		
06.01-11.01	1	2 часа (120 минут)	ТО: Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие силы	Упражнения с легкими отягощениями.	35мин		
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, бой с тенью, формальные упражнения, в парах на снарядах, защита блоками и перемещениями.	63мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	Дневник самоконтроля. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие силы	Упражнения с массой собственной тела(отжимания от пола)	35мин		
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Боевая стойка кикбоксера, передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики атакующих, контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях и защита.	63мин		
	3	2 часа (120 минут)	ТО: Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие силы	Упражнения с сопротивлением партнера. Упражнения с массой собственной тела(отжимания от пола)	35мин		
			СФП: Специальные упражнения для	Боевые дистанции: изучить среднюю дистанцию, изучить	20 мин		

			развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	дальнюю дистанцию.			
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.	63мин		
13.01-18.01	1	2 часа (120 минут)	ТО: Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.	Понятие о травматизме. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие силы	Упражнения с сопротивлением партнера. Упражнения с массой собственной тела (отжимания от пола). Упражнения с легкими отягощениями.	35мин		
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, бой с тенью, формальные упражнения, в парах на снарядах, защита блоками и перемещениями.	63мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.	Требования техники безопасности до начала, вовремя и после занятий. Профилактика спортивного травматизма. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие силы	Упражнения с сопротивлением партнера. Упражнения с массой собственной тела (отжимания от пола). Упражнения с легкими отягощениями.	35мин		
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар коленом, прямой удар ногой.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики атакующих, контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях и защита.	63мин		
3	2 часа (120 минут)	ТО: Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и	Профилактика спортивного травматизма. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного	2мин			

			спортом.	занятия.			
			ОФП: Развитие силы.		35мин		
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперед.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики атакующих , контратакующих прямых, в сочетании с боковыми , с ударами снизу на дальней , средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.	63мин		
20.01-25.01	1	2 часа (120 минут)	ТО: Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.	Требования техники безопасности до начала, вовремя и после занятий. Профилактика спортивного травматизма. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие силы.	Упражнения с сопротивлением партнера. Упражнения с массой собственной тела(отжимания от пола). Упражнения с легкими отягощениями.	35мин		
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу , на средней , ближней дистанциях, бой с тенью, формальные упражнения, в парах на снарядах, защита блоками и перемещениями.	63мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.	Требования техники безопасности до начала, вовремя и после занятий. Профилактика спортивного травматизма. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие силы.	Упражнения с сопротивлением партнера. Упражнения с массой собственной тела(отжимания от пола). Упражнения с легкими отягощениями.	35мин		
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.	20 мин		

			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики атакующих, контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях и защита.	63мин		
	3	2 часа (120 минут)	ТО: Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.	Требования техники безопасности до начала, вовремя и после занятий. Профилактика спортивного травматизма. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие силы.	Упражнения с сопротивлением партнера. Упражнения с массой собственной тела(отжимания от пола). Упражнения с легкими отягощениями.	13мин		
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.	15 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики атакующих , контратакующих прямых, в сочетании с боковыми , с ударами снизу на дальней , средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.	30мин		
			III: Волевая подготовка	Упражнения для развития волевых качеств средствами кикбоксинга Решительности: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях. Настойчивости: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением. Выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным противником. Смелости: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач - не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому). Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов двигательной деятельности Выдержки: преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости	60мин		
27.01-31.01	1	2 часа (120 минут)	ТО: Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.	Требования техники безопасности до начала, вовремя и после занятий. Профилактика спортивного травматизма. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		

			ОФП: Развитие силы	Упражнения с сопротивлением партнера. Упражнения с массой собственной тела(отжимания от пола). Упражнения с легкими отягощениями.	35мин		
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу , на средней , ближней дистанциях, бой с тенью, формальные упражнения, в парах на снарядах, защита блоками и перемещениями.	63мин		
2	2 часа (120 минут)	ТО: Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.		Требования техники безопасности до начала, вовремя и после занятий. Профилактика спортивного травматизма. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
		ОФП: Развитие силы		Упражнения с сопротивлением партнера. Упражнения с массой собственной тела(отжимания от пола). Упражнения с легкими отягощениями.	35мин		
		СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.		Обучение ударам ног: удар коленом, удар голенью вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону , назад.	20 мин		
		Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга		Обучение техники и тактики атакующих, контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях и защита.	63мин		
3	2 часа (120 минут)	ТО: Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.		Требования техники безопасности до начала, вовремя и после занятий. Профилактика спортивного травматизма. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
		ОФП: Развитие силы.		Упражнения с сопротивлением партнера. Упражнения с массой собственной тела(отжимания от пола). Упражнения с легкими отягощениями.	35мин		
		СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.		Обучение бою с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.	20 мин		

			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.	63мин		
05.02-10.02	1	2 часа (120 минут)	ТО: Единая спортивная квалификация	Какие разряды существуют по виду спортивной подготовки кикбоксинг. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие силовых способностей (статика, собственный вес).	Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.	35мин		
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Специальные упражнения для укрепления суставов(обязательно учитывать пол).	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, бой с тенью, формальные упражнения, в парах на снарядах, защита блоками и перемещениями.	63мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Единая спортивная квалификация	Кем утверждаются и сроки действия. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие силовых способностей (статика, собственный вес).	Преодоление веса и сопротивления партнера.	35мин		
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики атакующих, контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях и защита.	63мин		
	3	2 часа (120 минут)	ТО: Единая спортивная квалификация	Требования предъявляемы на получение разряда. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие силовых способностей (статика, собственный вес).	Переноска и перекладывание груза.	35мин		
			СФП: Специальные упражнения для	Специальные упражнения для развития общей выносливости:	20 мин		

			развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	длительный бег, бег по пересеченной местности, спортивные игры.			
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.	63мин		
12.02-17.02	1	2 часа (120 минут)	ТО: Единая спортивная квалификация	Какие разряды существуют по виду спортивной подготовки кикбоксинг. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие силовых способностей (статика, собственный вес).	Лазанье по канату, шесту, лестнице.	35мин		
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, бой с тенью, формальные упражнения, в парах на снарядах, защита блоками и перемещениями.	63мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Единая спортивная квалификация	Кем утверждаются и сроки действия. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие силовых способностей (статика, собственный вес).	Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.	35мин		
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики атакующих, контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях и защита.	63мин		
	3	2 часа (120 минут)	ТО: Единая спортивная квалификация	Требования предъявляемы на получение разряда. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие силовых	Упражнения с набивными мячами. Упражнения с	35мин		

			способностей (статика, собственный вес).	преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.			
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Боевая стойка кикбоксера. Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.	63мин		
19.02-24.02	1	2 часа (120 минут)	ТО: Единая спортивная квалификация	Требования предъявляемы на получение разряда. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие силовых способностей (статика, собственный вес).	Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза.	35мин		
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, бой с тенью, формальные упражнения, в парах на снарядах, защита блоками и перемещениями.	63мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Единая спортивная квалификация	Требования предъявляемы на получение разряда. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие силовых способностей (статика, собственный вес).	Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.	35мин		
СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.			Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперед.	20 мин			

			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики атакующих, контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях и защита.	63мин		
	3	2 часа (120 минут)	ТО: Единая спортивная квалификация	Требования предъявляемы на получение разряда. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
ОФП: Развитие силовых способностей (статика, собственный вес).			Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.	35мин			
СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.			Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.	20 мин			
Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга			Обучение техники и тактики атакующих , контратакующих прямых, в сочетании с боковыми , с ударами снизу на дальней , средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.	63мин			
26.02-02.03	1	2 часа (120 минут)	ТО: Основы психологической готовности спортсмена	Важность и значимость психологической настройки спортсмена на бой. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие силовых способностей (статика, собственный вес).	Лазанье по канату, шесту, лестнице.	35мин		
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудар. В парах по заданию тренера.	20 мин		

			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, бой с тенью, формальные упражнения, в парах на снарядах, защита блоками и перемещениями.	63мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Основы психологической готовности спортсмена	Важность и значимость психологической настройки спортсмена на бой. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие силовых способностей (статика, собственный вес).	Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.	35мин		
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Обучение ударам ног: удар коленом, удар голенью вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики атакующих, контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях и защита.	63мин		
	3	2 часа (120 минут)	ТО: Основы психологической готовности спортсмена	Важность и значимость психологической настройки спортсмена на бой. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие силовых способностей (статика, собственный вес).	Упражнения с набивными мячами. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.			
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Обучение бою с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.	35мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.	20 мин		
04.03-09.03	1	2 часа (120 минут)	ТО: Основы психологической готовности спортсмена	Важность и значимость психологической настройки спортсмена на бой. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие общей выносливости.	Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Спортивные игры.	35мин		

			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Специальные упражнения для укрепления суставов(обязательно учитывать упол)	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу , на средней , ближней дистанциях, бой с тенью, формальные упражнения, в парах на снарядах, защита блоками и перемещениями.	63мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Основы психологической готовности спортсмена	Важность и значимость психологической настройки спортсмена на бой. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие общей выносливости.	Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Спортивные игры.	35мин		
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики атакующих, контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях и защита.	63мин		
	3	2 часа (120 минут)	ТО: Основы психологической готовности спортсмена	Важность и значимость психологической настройки спортсмена на бой. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие общей выносливости.	Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Спортивные игры.	35мин		
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики атакующих , контратакующих прямых, в сочетании с боковыми , с ударами снизу на дальней , средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.	63мин		
11.03-16.03	1	2 часа (120 минут)	ТО: Основы психологической готовности	Важность и значимость психологической настройки спортсмена на бой. Соблюдение техники безопасности при	2мин		

		спортсмена	проведении учебно-тренировочного занятия.			
		ОФП: Развитие общей выносливости.	Спортивные игры.	35мин		
		СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером, для развития координации, ловкости, чувства дистанции.	20 мин		
		Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, бой с тенью, формальные упражнения, в парах на снарядах, защита блоками и перемещениями.	63мин		
2	2 часа (120 минут)	ТО: Основы психологической готовности спортсмена	Важность и значимость психологической настройки спортсмена на бой. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
		ОФП: Развитие общей выносливости.	Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).	35мин		
		СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Боевая стойка кикбоксера. Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.	20 мин		
		Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики атакующих, контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях и защита.	63мин		
3	2 часа (120 минут)	ТО: Основы психологической готовности спортсмена	Важность и значимость психологической настройки спортсмена на бой. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
		ОФП: Развитие общей выносливости.	Марш-бросок. Туристические походы. Кроссовый бег. Спортивные игры.	35мин		
		СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Боевые дистанции: изучать среднюю, изучить дальнюю дистанцию.	20 мин		
		Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног.	63мин		

18.03-23.03	1	2 часа (120 минут)	ТО: Основы психологической готовности спортсмена	Важность и значимость психологической настройки спортсмена на бой. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие общей выносливости.	Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м.	35мин		
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, бой с тенью, формальные упражнения, в парах на снарядах, защита блоками и перемещениями.	63мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Основы психологической готовности спортсмена	Важность и значимость психологической настройки спортсмена на бой. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие общей выносливости.	Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Спортивные игры.	35мин		
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Обучение удара рук и ног: прямой левый, прямой правый, удар коленом, прямой удар ногой.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики атакующих, контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях и защита.	63мин		
	3	2 часа (120 минут)	ТО: Основы психологической готовности спортсмена	Важность и значимость психологической настройкой спортсмена на бой. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие общей выносливости.	Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Спортивные игры.	35мин		
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам и контратакам, защитные действия.	20 мин		

			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита в движении вперед, назад, в сторону.	63мин		
25.03-30.03	1	2 часа (120 минут)	ТО: Основы психологической готовности спортсмена	Важность и значимость психологической настройки спортсмена на бой. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие общей выносливости.	Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Спортивные игры.	35мин		
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, бой с тенью, формальные упражнения, в парах на снарядах, защита блоками и перемещениями.	63мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Основы психологической готовности спортсмена	Важность и значимость психологической настройки спортсмена на бой. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие общей выносливости.	Спортивные игры.	35мин		
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики атакующих, контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях и защита.	63мин		
	3	2 часа (120 минут)	ТО: Основы психологической готовности спортсмена	Важность и значимость психологической настройки спортсмена на бой. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие общей выносливости.	Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).	35мин		
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Обучение ударам ног: удар коленом, удар голенью вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад.	20 мин		

			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита в движении вперед, назад, в сторону.	63мин		
01.04-06.04	1	2 часа (120 минут)	ТО: Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие силовых, скоростно-силовых способностей (статика, собственный вес)	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.	35мин		
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Обучение бою с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, бой с тенью, формальные упражнения, в парах на снарядах, защита блоками и перемещениями.	63мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие силовых, скоростно-силовых способностей (статика, собственный вес)	Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину.	35мин		
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Специальные упражнения для укрепления суставов(обязательно учитывать пол)	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга.	Обучение техники и тактики атакующих, контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях и защита.	63мин		
	3	2 часа (120 минут)	ТО: Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие силовых, скоростно-силовых способностей (статика,	Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной	35мин		

			собственный вес).	интенсивностью. Игры с отягощениями.			
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Специальные развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга.	Обучение техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита в движении вперед, назад, в сторону.	63мин		
08.04-13.04	1	2 часа (120 минут)	ТО: Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие силовых, скоростно-силовых способностей (статика, собственный вес).	Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.	35мин		
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга.	Обучение техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, бой с тенью, формальные упражнения, в парах на снарядах, защита блоками и перемещениями.	63мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие силовых, скоростно-силовых способностей (статика, собственный вес).	Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.	35мин		
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга.	Обучение техники и тактики атакующих, контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях и защита.	63мин		
	3	2 часа (120 минут)	ТО: Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Соблюдение техники	2мин		

				безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.			
			ОФП: Развитие силовых, скоростно-силовых способностей (статика, собственный вес).	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.	35мин		
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Боевая стойка кикбоксера. Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга.	Обучение техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита в движении вперед, назад, в сторону.	63мин		
15.04-20.04	1	2 часа (120 минут)	ТО: Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие силовых, скоростно-силовых способностей (статика, собственный вес).	Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину.	35мин		
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга.	Обучение техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, бой с тенью, формальные упражнения, в парах на снарядах, защита блоками и перемещениями.	63мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие силовых, скоростно-силовых способностей (статика, собственный вес).	Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями.	35мин		
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию.	20 мин		

			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга.	Обучение техники и тактики атакующих, контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях и защита.	63мин		
3	2 часа (120 минут)	ТО: Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин			
		ОФП: Развитие силовых, скоростно-силовых способностей (статика, собственный вес).	Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.	35мин			
		СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Методические приемы обучения техники ударов , защит, контрударов.	20 мин			
		Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга.	Обучение техники и тактики атакующих , контратакующих прямых, в сочетании с боковыми , с ударами снизу на дальней , средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита в движении вперед, назад, в сторону.	63мин			
22.04-27.04	1	2 часа (120 минут)	ТО: Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП : Развитие силовых, скоростно-силовых способностей (статика, собственный вес).	Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину.	35мин		
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар коленом, прямой удар ногой.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга.	Обучение техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу , на средней , ближней дистанциях, бой с тенью, формальные упражнения, в парах на снарядах, защита блоками и перемещениями.	63мин		

	2	2 часа (120 минут)	ТО: Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие силовых, скоростно-силовых способностей (статика, собственный вес).	Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями.	35мин		
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперед.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга.	Обучение техники и тактики атакующих, контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях и защита.	63мин		
	3	2 часа (120 минут)	ТО: Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП : Развитие силовых, скоростно-силовых способностей (статика, собственный вес).	Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.	35мин		
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера.	20 мин		
Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга.			Обучение техники и тактики атакующих , контратакующих прямых, в сочетании с боковыми , с ударами снизу на дальней , средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита в движении вперед, назад, в сторону.	63мин			
29.04-04.05	1	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Упражнения для развития ловкости.	Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние. Подскоки вверх на заданную высоту.	35мин		
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Специальные упражнения для укрепления суставов(обязательно учитывать пол)	20 мин		

			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга.	Обучение техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, бой с тенью, формальные упражнения, в парах на снарядах, защита блоками и перемещениями.	63мин		
2	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин			
		ОФП: Упражнения для развития ловкости.	Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте.	35мин			
		СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	20 мин			
		Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга.	Обучение техники и тактики атакующих, контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях и защита.	63мин			
3	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин			
		ОФП: Упражнения для развития ловкости.	Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге.	35мин			
		СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.	20 мин			
		Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга.	Обучение техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита в движении вперед, назад, в сторону.	63мин			
06.05-11.05	1	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Упражнения для развития ловкости.	Прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя. Кувырки вперед,	35мин		

				назад.			
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга.	Обучение техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, бой с тенью, формальные упражнения, в парах на снарядах, защита блоками и перемещениями.	63мин		
2	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин			
		ОФП: Упражнения для развития ловкости.	Кувырки через лево, правое плечо. Колесо через левое, правое плечо, стойка на лопатках, вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах.	35мин			
		СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Боевая стойка кикбоксера, передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.	20 мин			
		Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга.	Обучение техники и тактики атакующих, контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях и защита.	63мин			
3	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин			
		ОФП: Упражнения для развития ловкости.	Стойка на голове. Стойка на руках у опоры, вставание со стойки на руках в положение мостик. Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед.	35мин			
		СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию.	20 мин			
		Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга.	Обучение техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита в движении вперед, назад, в сторону.	63мин			

13.05-18.05	1	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Упражнения для развития ловкости.	Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации. Ловля предметов при бросках в парах. Упражнения набивным мячом.	35мин		
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Методические приемы обучения техники ударов , защит, контрударов.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга.	Обучение техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу , на средней , ближней дистанциях, бой с тенью, формальные упражнения, в парах на снарядах, защита блоками и перемещениями.	63мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Упражнения для развития ловкости.	Упражнения на гимнастических снарядах. (Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис, бадминтон)	35мин		
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар коленом, прямой удар ногой.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга.	Обучение техники и тактики атакующих, контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях и защита.	63мин		
	3	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Упражнения для развития ловкости.	Подвижные игры и эстафеты.	35мин		
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам, движение вперед.	20 мин		

			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга.	Обучение техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита в движении вперед, назад, в сторону.	63мин		
20.05-25.05	1	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Упражнения для развития ловкости.	Спортивные игры: пионербол, минифутбол, стритбол, баскетбол, лапта, регби (упрощённые правила).	35мин		
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга.	Обучение техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, бой с тенью, формальные упражнения, в парах на снарядах, защита блоками и перемещениями.	63мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Упражнения для развития ловкости.	Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние. Подскоки вверх на заданную высоту.	35мин		
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга.	Обучение техники и тактики атакующих, контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях и защита.	63мин		
	3	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		

			<p>ОП: Упражнения для развития ловкости.</p>	<p>Спортивные игры: пионербол, минифутбол, стритбол, баскетбол, лапта, регби (упрощённые правила).</p>	<p>13мин</p>		
			<p>ПП: Волевая подготовка</p>	<p>Упражнения для развития волевых качеств средствами кикбоксинга Решительности: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях. Настойчивости: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением. Выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным противником. Смелости: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач - не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому). Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов двигательной деятельности Выдержки: преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости</p>	<p>60 мин</p>		
			<p>Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга.</p>	<p>Обучение техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, бой с тенью, формальные упражнения, в парах на снарядах, защита блоками и перемещениями.</p>	<p>30мин</p>		
			<p>СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.</p>	<p>Обучение ударам ног: удар коленом, удар голенью вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад.</p>	<p>15мин</p>		
27.05-01.06	1	2 часа (120 минут)	<p>ТО: Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.</p>	<p>Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.</p>	<p>2мин</p>		
			<p>ОП: Упражнения для развития ловкости.</p>	<p>Спортивные игры: пионербол, минифутбол, стритбол, баскетбол, лапта, регби (упрощённые правила).</p>	<p>35мин</p>		
			<p>СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.</p>	<p>Обучение бою с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.</p>	<p>20 мин</p>		
			<p>Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга.</p>	<p>Обучение техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, бой с тенью, формальные упражнения, в парах на снарядах, защита блоками и перемещениями.</p>	<p>63мин</p>		

	2	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Упражнения для развития ловкости.	Спортивные игры: пионербол, минифутбол, стритбол, баскетбол, лапта, регби (упрощённые правила).	35мин		
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Обучение бою с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга.	Обучение техники и тактики атакующих, контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях и защита.	63мин		
	3	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Упражнения для развития ловкости.	Спортивные игры: пионербол, минифутбол, стритбол, баскетбол, лапта, регби (упрощённые правила).	35мин		
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Обучение бою с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга.	Обучение техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита в движении вперед, назад, в сторону.	63мин		
03.06-08.06	1	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	Понятность. Классификация спортивных соревнований. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие скоростных способностей.	Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью.	35мин		
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.	20 мин		

			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга.	Обучение техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, бой с тенью, формальные упражнения, в парах на снарядах, защита блоками и перемещениями.	63мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	Понятность. Классификация спортивных соревнований. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
ОФП: Развитие скоростных способностей.			Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен).	35мин			
СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.			Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости.	20 мин			
Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга.			Обучение техники и тактики атакующих, контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях и защита.	63мин			
	3	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
ОФП: Развитие скоростных способностей.			Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен).	35мин			
СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.			Боевая стойка кикбоксера. Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.	20 мин			
Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга.			Обучение техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита в движении вперед, назад, в сторону.	63мин			
10.06-15.06	1	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие скоростных способностей.	Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера.	35мин		
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой	Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.	20 мин		

			выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.				
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга.	Обучение техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, бой с тенью, формальные упражнения, в парах на снарядах, защита блоками и перемещениями.	63мин		
2	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин			
		ОФП: Развитие скоростных способностей.	Выполнения обще-развивающих упражнений в максимальном темпе.	35мин			
		СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар коленом, прямой удар ногой.	20 мин			
		Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга.	Обучение техники и тактики атакующих, контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях и защита.	63мин			
3	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	Обязанности и права участников спортивных соревнований. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин			
		ОФП: Развитие скоростных способностей.	Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью.	35мин			
		СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперед.	20 мин			
		Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга.	Обучение техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита в движении вперед, назад, в сторону.	63мин			
17.06-22.06	1	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие скоростных способностей.	Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен).	35мин		
			СФП: Специальные упражнения для	Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на	20 мин		

			развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.			
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга.	Обучение техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, бой с тенью, формальные упражнения, в парах на снарядах, защита блоками и перемещениями.	63мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие скоростных способностей.	Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения обще-развивающих упражнений в максимальном темпе.	35мин		
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Обучение бою с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга.	Обучение техники и тактики атакующих, контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях и защита.	63мин		
	3	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие скоростных способностей.	Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз.	35мин		
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга.	Обучение техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита в движении вперед, назад, в сторону.	63мин		
24.06-29.06	1	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		

		ОФП: Развитие скоростных способностей.	Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью.	35мин		
		СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	20 мин		
		Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга.	Обучение техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, бой с тенью, формальные упражнения, в парах на снарядах, защита блоками и перемещениями.	63мин		
2	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
		ОФП: Развитие скоростных способностей.	Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера.	35мин		
		СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности,	20 мин		
		Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга.	Обучение техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита в движении вперед, назад, в сторону.	63мин		
3	2 часа (120 минут)	ТО: Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
		ОФП: Развитие скоростных способностей.	Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен).	35мин		
		СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой	Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости,	20 мин		

			выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	чувства дистанции.			
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга.	Обучение техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита в движении вперед, назад, в сторону.	63мин		
01.07-06.07	1	2 часа (120 минут)	ТО: Режим дня и питание обучающихся.	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие ловкости	Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад.	35мин		
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Боевая стойка кикбоксера. Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, в кругу, влево и вправо.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга.	Обучение техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, бой с тенью, формальные упражнения, в парах на снарядах, защита блоками и перемещениями.	63мин		
	2	2 часа (90 минут)	ТО: Режим дня и питание обучающихся.	Роль питания в жизнедеятельности. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие ловкости	Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика.	35мин		
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга.	Обучение техники и тактики атакующих, контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях и защита.	63мин		
	3	2 часа (120 минут)	ТО: Режим дня и питание обучающихся.	Рациональное, сбалансированное питание. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие ловкости	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырк, поворотов.	35мин		

			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар коленом, прямой удар ногой.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга.	Обучение техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита в движении вперед, назад, в сторону.	63мин		
08.07-13.07	1	2 часа (120 минут)	ТО: Режим дня и питание обучающихся.	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие ловкости	Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад.	35мин		
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атаками контратакам, защитные действия.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга.	Обучение техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, бой с тенью, формальные упражнения, в парах на снарядах, защита блоками и перемещениями.	63мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Режим дня и питание обучающихся.	Роль питания в жизнедеятельности. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие ловкости	Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика.	35мин		
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Обучение боковым ударам и простым атакам. Движение вперед.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга.	Обучение техники и тактики атакующих, контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях и защита.	63мин		
	3	2 часа (120 минут)	ТО: Режим дня и питание обучающихся.	Рациональное, сбалансированное питание. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие ловкости	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами.	35мин		

				Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.			
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга.	Обучение техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита в движении вперед, назад, в сторону.	63мин		
15.07-20.07	1	2 часа (120 минут)	ТО: Режим дня и питание обучающихся.	Рациональное, сбалансированное питание. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие ловкости	Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад.	35мин		
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Обучение ударам ног: удар коленом, удар голенью вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга.	Обучение техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, бой с тенью, формальные упражнения, в парах на снарядах, защита блоками и перемещениями.	63мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Режим дня и питание обучающихся.	Рациональное, сбалансированное питание. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие ловкости	Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика.	35мин		
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Обучение бою с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга.	Обучение техники и тактики атакующих, контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях и защита.	63мин		

	3	2 часа (120 минут)	ТО: Режим дня и питание обучающихся.	Рациональное, сбалансированное питание. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие ловкости	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.	35мин		
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга.	Обучение техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита в движении вперед, назад, в сторону.	63мин		
22.07-27.07	1	2 часа (120 минут)	ТО: Режим дня и питание обучающихся.	Рациональное, сбалансированное питание. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие ловкости	Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад.	35мин		
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Специальные упражнения для укрепления суставов(обязательно учитывать пол)	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга.	Обучение техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу , на средней , ближней дистанциях, бой с тенью, формальные упражнения, в парах на снарядах, защита блоками и перемещениями.	63мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Режим дня и питание обучающихся.	Рациональное, сбалансированное питание. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие ловкости	Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика.	35мин		
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой	Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)	20 мин		

			выносливости мышц.			
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга.	Обучение техники и тактики атакующих, контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях и защита.	63мин	
	3	2 часа (120 минут)	ТО: Режим дня и питание обучающихся.	Рациональное, сбалансированное питание. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин	
			ОФП: Развитие ловкости	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувыркков, поворотов.	35мин	
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	20 мин	
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга.	Обучение техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита в движении вперед, назад, в сторону.	63мин	
29.07-03.08	1	2 часа (120 минут)	ТО: Режим дня и питание обучающихся.	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин	
			ОФП: Развитие гибкости	Обще-развивающие упражнения с широкой амплитудой движения.	35мин	
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Многочисленные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.	20 мин	
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга.	Обучение техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, бой с тенью, формальные упражнения, в парах на снарядах, защита блоками и перемещениями.	63мин	
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Режим дня и питание обучающихся.	Роль питания в жизнедеятельности. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин	
			ОФП: Развитие гибкости	Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой:	35мин	

				наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание.			
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры плавание.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга.	Обучение техники и тактики атакующих, контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях и защита.	63мин		
	3	2 часа (120 минут)	ТО: Режим дня и питание обучающихся.	Рациональное, сбалансированное питание. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие гибкости	Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.	35мин		
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга.	Обучение техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита в движении вперед, назад, в сторону.	63мин		
05.08-10.08	1	2 часа (120 минут)	ТО: Режим дня и питание обучающихся.	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие гибкости	Обще-развивающие упражнения с широкой амплитудой движения.	35мин		
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга.	Обучение техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, бой с тенью, формальные упражнения, в парах на снарядах, защита блоками и перемещениями.	63мин		
	2	2 часа	ТО: Режим дня и питание	Роль питания в жизнедеятельности. Соблюдение техники	2мин		

		(120 минут)	обучающихся.	безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.				
			ОФП: Развитие гибкости	Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание.	35мин			
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Боевая стойка кикбоксера, передвижения.	20 мин			
				Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга.	Обучение техники и тактики атакующих, контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях и защита.	63мин		
	3	2 часа (120 минут)	ТО: Режим дня и питание обучающихся.	Рациональное, сбалансированное питание. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин			
			ОФП: Развитие гибкости	Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.	35мин			
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Круговая тренировка.	20 мин			
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга.	Обучение техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита в движении вперед, назад, в сторону.	63мин			
	12.08-17.08	1	2 часа (120 минут)	ТО: Режим дня и питание обучающихся.	Рациональное, сбалансированное питание. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
				ОФП: Развитие гибкости	Обще-развивающие упражнения с широкой амплитудой движения.	35мин		
СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.				Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)	20 мин			

			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга.	Обучение техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, бой с тенью, формальные упражнения, в парах на снарядах, защита блоками и перемещениями.	63мин		
2	2 часа (120 минут)		ТО: Режим дня и питание обучающихся.	Рациональное, сбалансированное питание. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие гибкости	Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание.	35мин		
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга.	Обучение техники и тактики атакующих, контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях и защита.	63мин		
3	2 часа (120 минут)		ТО: Режим дня и питание обучающихся.	Рациональное, сбалансированное питание. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие гибкости	Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.	35мин		
			СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга.	Обучение техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита в движении вперед, назад, в сторону.	63мин		
19.08-24.08	1	2 часа (120 минут)	ТО: Режим дня и питание обучающихся.	Рациональное, сбалансированное питание. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		

		ОФП: Развитие гибкости	Обще-развивающие упражнения с широкой амплитудой движения.	35мин		
		СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.	20 мин		
		Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, бой с тенью, формальные упражнения, в парах на снарядах, защита блоками и перемещениями.	63мин		
2	2 часа (120 минут)	ТО: Режим дня и питание обучающихся.	Рациональное, сбалансированное питание. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
		ОФП: Развитие гибкости	Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание.	35мин		
		СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.	20 мин		
		Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики атакующих, контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях и защита.	63мин		
3	2 часа (120 минут)	ТО: Режим дня и питание обучающихся.	Рациональное, сбалансированное питание. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
		ОФП: Развитие гибкости	Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.	35мин		
		СФП: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой	Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости,	20 мин		

			выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.	чувства дистанции.			
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита в движении вперед, назад, в сторону.	63мин		
26.08-31.08	1	2 часа (120 минут)	ТО: Режим дня и питание обучающихся.	Рациональное, сбалансированное питание. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие гибкости	Обще-развивающие упражнения с широкой амплитудой движения.	35мин		
			СФП: Развитие специальной выносливости	Многочисленные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, бой с тенью, формальные упражнения, в парах на снарядах, защита блоками и перемещениями.	63мин		
	2	2 часа (120 минут)	ТО: Режим дня и питание обучающихся.	Рациональное, сбалансированное питание. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.	2мин		
			ОФП: Развитие гибкости	Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание.	35мин		
			СФП: Развитие специальной выносливости	Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, тактических элементов кикбоксинга	Обучение техники и тактики атакующих, контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях и защита.	63мин		
	3	2 часа (120 минут)			2мин		
			ОФП: Развитие гибкости	Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.	35мин		

			СФП: Развитие специальной выносливости	Круговая тренировка.	20 мин		
			Технико-Так П: Освоение технических, элементов кикбоксинга тактических	Обучение техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита в движении вперед, назад, в сторону.	63 мин		

Методическая часть

Тренировочное занятие - основной инструмент тренера. Большую часть тренировочного занятия составляют: изучение основ поединка, совершенствование различных систем защиты и нападения, подготовка к поединку с конкретным соперником. При этом упражнения на занятиях играют главную роль.

Основные правила построения и проведения тренировочного занятия:

1. Планирование физической нагрузки.
2. Структура и направленность тренировочного занятия.
3. Качественное проведение тренировочных занятий.

В кикбоксинге на тренировочном занятии и соревновании проходит в очень быстром темпе, и интенсивность ее непрерывно меняется от максимальной - до минимальной. Необходимым условием для занятий по виду спорта «кикбоксинг» является отсутствие медицинских противопоказаний для занятий по виду спорта «кикбоксинг».

Нагрузка по характеру и интенсивности должна быть в основном на уровне, близком к соревновательному и даже несколько выше и требует значительных нервных затрат, а следовательно, более продолжительное время для восстановления. Поэтому она дается 3 раза в неделю. В остальные дни тренировочные занятия проводятся с меньшими нагрузками (для усиления процессов восстановления, отработки техники и тактики и других вопросов подготовки).

Используемые в учебно-тренировочном процессе методы можно подразделить на три группы: 1) словесные, 2) наглядные и 3) практические. К словесным методам относятся: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.

Рассказ — это короткое повествование о технико-тактических приемах, взаимодействиях, способах их применения, месте и значении в игровой деятельности.

Объяснение раскрывает содержание, форму и структуру конкретного двигательного движения или действия, а также факторы, определяющие его эффективность. Точное и доступное объяснение создает предпосылки для освоения новых технических приемов, правильного выполнения тактических установок. Одно из требований к объяснению — краткость.

Команды и распоряжения — специфические формы речевого воздействия для оперативного управления деятельностью занимающихся. Они отличаются особой лаконичностью. На учебных тренировках по кикбоксингу преимущественно пользуются распоряжениями, которые в отличие от команд не имеют строго регламентированной формы, просты и доступны по содержанию. Распоряжения даются для подготовки, начала или окончания упражнения или игрового задания.

Задание — это форма постановки индивидуальной или коллективной задачи перед занимающимися для выполнения упражнений или в учебных играх. Указание отличается от задания краткостью формы и направлено на внесение коррективов в действия учеников по ходу выполнения упражнения или в процессе игрового противоборства.

Беседа предполагает диалог между педагогом и учениками, благодаря которому осуществляется обмен мнениями и намечается план дальнейших действий при обучении или совершенствовании.

Разбор, как правило, производят после завершения упражнения, игры или занятия. Это короткий или обстоятельный анализ всех действий и их результата.

Наглядные методы многообразны и направлены на активизацию сенсорных процессов у занимающихся. К ним, прежде всего, относится показ упражнений или их элементов тренером-преподавателем или наиболее подготовленными учениками. Показ должен носить образцовый, четкий характер и создавать полное представление у занимающихся о движениях или действиях. Для этого необходимо создать соответствующие предпосылки: выбрать место для показа упражнения и создать оптимальные условия для его обзора; осуществить показ в целом или по частям, в обычном или замедленном темпе.

Высоко результативны и вспомогательные наглядные *методы*: демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий, использование демонстрационных досок, планшетов и других средств. Эффективны также повторный и замедленный показ или демонстрация.

Определенное значение имеют методы ориентирования. С помощью предметных или условных ориентиров (например, линии разметки, мячи, переносные стойки, стулья, ориентиры на щите, разнообразные зрительные и звуковые сигналы и т.д.) ограничивают направление движения, сигнализируют о его начале или окончании, регламентируют смену направления, задают траекторию полета мяча. Использование наглядных методов всегда должно сочетаться с разновидностями словесных. Это является одним из основных условий эффективности проведения учебных занятий.

Практические методы базируются на активной двигательной деятельности обучающихся. Их грамотное использование имеет решающее значение в освоении умений и навыков в кикбоксинге.

Упражнения предполагают многократное повторение движений для овладения техникой приема, сочетания приемов отдельными учениками или технико-тактических взаимодействий группой занимающихся. Разучивание техники может осуществляться в целом или по частям.

Расчлененным методом в кикбоксинге осваивают координационно-сложные технические приемы. При изучении техники и тактики кикбоксинга широко используются подводящие упражнения. Как правило, их объединяют в блоки так, чтобы путем планомерного и постепенного

освоения более простых движений или двигательных действий подвести занимающихся к овладению сложными технико-тактическими действиями в целом. Предлагаемые задания выполняются в строгой последовательности индивидуально или с помощью партнера. Они могут включать: - имитацию отдельных фаз движения ног, рук.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

В обязанности тренера входят следующие мероприятия, обеспечивающие безопасное пространство для лиц, проходящих спортивную подготовку:

- поддержание учебной дисциплины во время тренировочных занятий;
- обеспечение безопасности при проведении тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки;
- своевременное выявление угрозы и степени опасности внешних и внутренних факторов;
- оперативное реагирование на нештатные ситуации и применение верных алгоритмов действий для устранения или снижения опасности;
- выявление неисправности спортивных объектов и инвентаря;
- проведение занятий на сухом, нескользком полу;
- проверка состояния здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, перед тренировочным занятием;
- осмотр лиц, проходящих спортивную подготовку, перед тренировочным занятием (ногти должны быть коротко острижены, все украшения сняты, при наличии очков, они должны быть закреплены резинкой и иметь роговую оправу);
- проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, инструктажа по технике безопасности 2 раза в год: в начале учебного и в начале календарного года. О чем сделать запись в журнале учета групповых занятий по кикбоксингу в разделе «инструктаж лиц, проходящих спортивную подготовку»
- знать и правильно оказывать первую помощь.
- знать и правильно использовать средства огнезащиты, средства индивидуальной защиты.

Требования к технике безопасности лиц, проходящих спортивную подготовку.

Перед началом тренировочных занятий и соревнований:

1) надеть спортивный костюм, не стесняющий движений и спортивную обувь с нескользящей подошвой. Экипировка должна соответствовать климатическим условиям места занятий; 2) войти в спортивный зал в присутствии тренера и ждать его дальнейших указаний; 3) Проверить отсутствие посторонних предметов в зале и при их обнаружении сообщить об этом тренеру.

Во время тренировочных занятий и соревнований:

- 1) не выполнять упражнения без тренера;
- 2) не покидать спортивный зал без тренера;
- 3) соблюдать дисциплину;

- 4) при изучении нового упражнения выполнять движения плавно без рывков;
- 5) при выполнении прыжков приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая;
- 6) при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, во избежание столкновений;
- 7) при плохом самочувствии, появлении во время тренировочного занятия болей срочно сообщить об этом тренеру и прекратить занятие.

По окончании тренировочных занятий и соревнований:

- 1) убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь и оборудование;
- 2) снять спортивную экипировку;
- 3) Принять теплый душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом, затем растереться полотенцем.

Система контроля и зачетные требования программы

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «кикбоксинг»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Контрольные упражнения (испытания) спортивной подготовки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
-------	------------	-------------------	---------------------------	------------------------------

			мальчики/ юноши/ юниоры	девочки/ девушки/ юниорки	мальчики/ юноши/ юниоры	девочки/ девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30м.	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
1.2.	Бег на 1 000 м.	мин,с	не более		не более	
			6.30	7.80	6.10	7.60
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количества раз	не менее		не менее	
			5	-	10	-
1.4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.	количества раз	не менее		не менее	
			-	10	-	15
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее	
			12	8	22	13
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+14

Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке на начальном этапе первого года обучения

Упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		НП-1	НП-1
Бег на 30 м	«5»	6,0	6,2
	«4»	6,1	6,3
	«3»	6,2	6,4
Бег на 1 000 мин,с	«5»	6.28	7.78
	«4»	6.29	7.79
	«3»	6.30	7.80
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	«5»	7	
	«4»	6	
	«3»	5	-
Подтягивание из виса лежа на низкой	«5»		12

перекладине 90 см (количество раз)	«4»		11
	«3»	-	10
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(количество раз) на полу	«5»	14	10
	«4»	13	9
	«3»	12	8
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) см	«5»	+3	+5
	«4»	+2	+4
	«3»	+1	+3

Требования к результатам освоения программы на начальном этапе спортивной подготовки

Достижение результатов реализации программы спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг на каждом этапе спортивной подготовки дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки у лиц, проходящих спортивную подготовку, должен быть:

- сформирован устойчивый интерес к занятиям спортом;
- сформирован широкий круг двигательных умений и навыков;
- освоена основа техники по виду спорта кикбоксинг;
- всесторонне гармонично развиты физические качества;
- укреплено здоровье спортсмена;

В рамках прохождения этапа начальной подготовки должен быть осуществлен отбор перспективных юных спортсменов, способных осваивать требования программы при дальнейших занятиях по виду спорта кикбоксинг.

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку, на всех этапах подготовки. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- б) оценки результатов выступления в соревнованиях индивидуальных показателей;
- в) выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке и тактической подготовке, для чего проводится прием контрольных нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке и тактической подготовке.

Прием контрольных нормативов проводится в сентябре и мае текущего тренировочного года.

Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку:

- лица, проходящие спортивную подготовку, выполнившие контрольные требования по программе за тренировочный год, на основании протоколов контрольных испытаний и приказа директора переводятся на следующий этап спортивной подготовки;

-Лица, проходящие спортивную подготовку должны сдать все контрольные нормативы, при этом учитываются и спортивные достижения лиц, проходящих спортивную подготовку, наличие спортивного разряда.

- Лица, проходящие спортивную подготовку, пропустившие 2/3 учебного времени за год по независящим от них обстоятельствам, не могут быть переведены на следующий этап подготовки.

-Лица, проходящие спортивную подготовку должны сдать все контрольные нормативы.

Контроль работы включает предварительный учет, то есть данные, с которыми пришли занимающиеся видом спорта кикбоксинг и текущий учет - на протяжении всего периода спортивной подготовки. Анализ контрольных результатов позволяет более рационально подобрать средства и методы в подготовке конкретной группы лиц, проходящих спортивную подготовку, что способствует повышению уровня тренировочного процесса. Сравнение результатов контрольных нормативов в начале и в конце тренировочного года, динамика ответной реакции организма на нагрузку в процессе подготовки занимающихся по виду спорта кикбоксинг позволяют судить об адаптации организма к выполняемой нагрузке.

Перечень информационного обеспечения программы

I. Нормативно-правовые акты и документы

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
2. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Приказ Министерства спорта РФ от 31 октября 2022 г. N 885 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "кикбоксинг";
4. Приказ Министерства спорта РФ от 05 декабря 2022 г. № 1129 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
6. Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 N ДГ-245/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий");

II. Используемая литература

1. Атилов А.А., Кик-боксинг лоу-кик. — М.: Доберман, 2007.
2. Аристамбеков С.К., Кикбоксинг: эффективная система тренировок. — М.: Лидер, 2006.

3. Бокс: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / 4. Акопян А.О., Калмыков Е.В., Кургузов Г.В. - Издательство: Советский спорт, 2005.

5. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. – М.: Терра спорт, 1998.

6. Головихин Е.В., Кикбоксинг(сейм контакт, хард контакт, лайт контакт, фулл контакт, фулл контакт с лой кик) Примерная программа спортивной подготовки для образовательных учреждений (детско-юношеские спортивные школы, специализированные детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва, спортивные клубы и другие юридические организации . занимающиеся дополнительным образованием). Общероссийская ассоциация физкультурно-спортивных объединений «Ассоциация кикбоксинга России» 2005г.

7. Джероян Г.О., Тактическая подготовка боксера.— М.: Медиа, 2011.

8. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). – М.:ОлимпияПресс, 2004.

9. Кагалик П.С., Уроки бокса для начинающих.— М.: Феникс, 2015.

10. Клещев В.Н. Кикбоксинг: Учебник для вузов / В.Н. Клещев. – М.:Академический проект, (Gaudemus), 2006.

11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. –М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004.

12. Перрека Д., Подготовка. Технические приемы. Поединок. — М.:Астрель, 2004.

13. Программы «Бокс и кикбоксинг. Обучение и тренировка» (Авторский коллектив: В.И. Филимонов, С.Ш. Ибраев, М.И. Захриев и др.). – С.П.:издательство Планета спорт, 2013.

14. Ситников П.С., Бокс. Книга-тренер. - М.: Эксмо, 2014.

15. Стрельников В. А. , Учебно-тренировочный процесс в боксе. — М.:Научная мысль, 2006.

Теория и методика бокса: Учебник // Под общ. ред. Е.В. Калмыкова. – М.:Физическая культура, 2009.

16. Филимонов В. И. , Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования.— М.: Инсан, 2016.

17. Щитов В., Современный кикбоксинг. — М.: Ассоль и К, 2015.

III. Интернет ссылки:

1. Официальный интернет-сайт Министерства Просвещения Российской Федерации [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<https://edu.gov.ru/>)

2. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<http://www.minsport.gov.ru/>)

3. Официальный интернет-сайт РУСАДА [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<http://www.rusada.ru/>)

4. Официальный интернет-сайт ВАДА [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<http://www.wada-ama.org/>)
5. Международная федерация кикбоксинга <https://wako.sport/>
6. Федерация кикбоксинга России <https://fkr.ru/>