

Программа по кикбоксингу

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. 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. 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. 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. В связи с этим актуальна разработка образовательной программы по кикбоксингу.

Новизна.

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. 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. На этапе подготовки в спортивно-оздоровительных группах (СОГ) решается задача привлечения к активным занятиям физической культурой и спортом детей, которые по своему физическому развитию не могут попасть в основные спортивные группы. Дети не прошедшие тестирование в спортивные группы начальной подготовки, но имеющие допуск медицинского учреждения зачисляются в СОГ. В данной программе впервые определено содержание образования на этапе СОГ.

В программе осуществляется специфическая установка на изучение техники и тактики кикбоксинга. Ярko просматривается взаимосвязь оздоровительной и спортивной направленности. Образование предполагает искусство учителя (вначале как лидера группы, затем как руководителя, потом как наставника и в конце спортивной карьеры – старшего товарища) предоставлять ученикам содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами. Содержание образования программы отвечает целям (потребностям) учащихся, а также социально детерминированным целям. Обе группы целей должны иметь гармонизирующую их общую часть.

Педагогическая целесообразность

Настоящая программа направлена с одной стороны на занятия кикбоксингом как видом спорта, с другой стороны - на формирование здорового образа детей и подростков. Она имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер.

Цель программы: развитие личностного потенциала ребенка и его физической культуры посредством занятий по кикбоксингу.

Задачи:

а) обучающие:

- получение знаний в области кикбоксинга и усвоение правил борьбы;
- овладение основным арсеналом технических приемов и тактическими действиями по кикбоксингу;
- приобретение опыта участия в соревнованиях;
- усвоение элементарных знаний по личной гигиене;
- всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты, ловкости, координации движений, скоростно-силовых качеств и общей выносливости;

в) развивающие:

- развитие самодисциплины и самоконтроля;
- развитие волевых качеств спортсмена;
- повышение общего уровня культуры;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- физическое совершенствование;

с) воспитательные:

- воспитание патриотизма и трудолюбия;

- ориентация на общечеловеческие ценности и поведение в соответствии с морально-эстетическими нормами и правилами;

- воспитание чувства коллективизма;

В основу учебной программы были заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов. Комплексность предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля). Преемственности – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности. Вариативность предусматривает индивидуальный подход с учетом особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи. Соблюдены принципы наглядности, доступности, систематичности.

Организация учебного процесса:

Реализация основных педагогических задач программы осуществляется следующим образом: в первый год (ГНП – группа начальной подготовки первого года обучения) 2-х часовыми занятиями 3 раза в неделю (всего за 46 недель); во второй год (ГНП группа начальной подготовки второго года обучения) 3-х часовыми занятиями 3 раза в неделю (всего за 46 недель); в третий год (ГНП третьего года обучения) 2 часовыми занятиями 6 раз в неделю (всего за 52 недели).

В учебное объединение зачисляются учащиеся общеобразовательных учреждений, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача для занятий кикбоксингом.

Методика организации учебно-воспитательного процесса:

Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно их уровень развития на разных этапах спортивной тренировки позволяет достигать необходимый результат.

Подобраны комплексы упражнений, способствующие развитию как двигательных (силы, быстроты, гибкости, выносливости), так и координационных (равновесия, точности, меткости, амплитуды движения в суставах, пластичности, ритмичности) физических качеств, при этом учитываются взаимосвязи между физическими качествами ("переносами»).

В тренировочном процессе имеет место отбор адекватных методов выполнения упражнения. Для развития гибкости – повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный метод; быстроты – соревновательный, игровой метод; ловкости – повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный и игровой метод; силы – интервальный и комбинированный метод; выносливости – повторный, переменный, равномерный, интервальный, игровой и соревновательный метод.

Большое внимание уделяется определению места упражнений в отдельном занятии. Порядок выполнения упражнений: на гибкость – в начале занятия после разминки и в конце занятия для расслабления; на быстроту – в начале занятия после разминки; ловкости – в начале и конце занятия; силы – в начале занятия; выносливости – в целом на занятии или в конце тренировки.

Подбор упражнений для тренировки строится на специальном тренировочном эффекте нагрузки. Сначала упражнения яркого силового характера, затем скоростно-силового, скоростные в режиме субмаксимальной мощности, и в конце аэробные движения не менее 10-12 минут.

В системе смежных занятий учтены закономерности переноса физических качеств (гибкости – ежедневно в течение семи недель развития двигательного качества; быстроты – две недели работы, одна неделя отдыха; ловкости – постоянно; силы – раз в четыре дня; выносливости – два раза в неделю).

Необходимое количество тренировочных занятий устанавливается в соответствии с периодом развития определенного физического качества. Для каждого физического качества известен наиболее благоприятный период: для развития гибкости – октябрь – ноябрь, апрель-май (Занятия проводятся непрерывно в течение 42-49 дней в каждом периоде. После периода две недели отдыха. Время на одном занятии 30-50 мин); быстроты – наиболее благоприятное время, апрель – июль (Занятия проводятся в течение 21-23 дней в каждом периоде. После периода развития быстроты неделя отдыха); ловкости – на протяжении всего учебного тренировочного периода; силы – раз в неделю. При проведении учебно-тренировочных сборов направленного характера ежедневно в течение 14 - 20 дней; выносливости – раз в неделю специализированная тренировка (При проведении учебно-тренировочных сборов направленного характера ежедневно).

Общая величина тренировочных нагрузок и их динамика определяется в соответствии с закономерностями адаптации к тренировочным воздействиям. Тренировки выстраиваются с учётом законов и научных достижений в области физиологии, социологии, психологии и теории и методики физического воспитания и спорта.

При постоянной специальной физической подготовке совершенствуется техника. Самоконтроль за выполнением необходимого количества технических элементов осуществляется самим спортсменом. Нагрузки постоянно возрастают. Растёт объём, интенсивность, сложность тренировочного занятия. В процессе освоения третьего этапа совместная работа тренера-преподавателя и воспитанника приобретает особую важность.

Важное значение имеет получение информации о спортивной деятельности, анализ проведённых поединков, как своих, так и товарищей по группе, изучение причин побед и поражений. Спортсмены приобретают способность реально оценивать ситуацию принимать самостоятельные решения и сражаться за то, чтобы претворить мысль в действие. Здоровая конкуренция на тренировках, соревнованиях способствует росту индивидуальных результатов. В процессе усвоения данной образовательной программы происходит наиболее перспективных спортсменов.

Учебный процесс в рамках программы продолжается в виде проведения летнего лагерного сбора. По общей физической и специальной физической подготовке разработана схема микроцикла: 3 дня рабочих, 1 день восстановительный, 2 дня рабочих, 1 день восстановительный. Сроки проведения летнего учебного тренировочного сбора 42-49 дней. Своевременное выполнение распорядка дня, соблюдение режима, требований к внутренней дисциплине в сочетании с традициями образовательного учреждения сразу выявят недостатки в воспитании отдельных занимающихся. В процессе адаптации к нагрузкам и лагерной жизни формируются необходимые личностные качества юных спортсменов.

Учету возрастных особенностей уделяется особое внимание. В возрасте 9 – 14 лет психическое развитие детей имеют свои особенности: установление своего «Я» в коллективе сверстников и осознание ценности соревнований детьми, как критерия спортивного достижения. На этот период попадает кризис подросткового возраста. Слабый уровень развития эмоциональных качеств, повышенное чувство справедливости и недостаточный опыт управления своими эмоциями у подростков требует воспитания морально-волевых качеств, выработки психологии «победителя», чему способствует подготовка и участие в соревнованиях.

В возрасте занимающихся 12-15 лет отмечается быстрый рост костной ткани, значительно опережающий соотношение мышечной массы с массой скелета. Организм адекватно воспринимает направленные нагрузки, в зависимости от периода учебно-тренировочного процесса. Хороший эффект для развития силовых качеств дают упражнения с отягощениями: гантели, штанги, гири. Рост мышечной массы позволяет развивать скоростные, скоростно-силовые качества. Начинает меняться форма и техника движений из-за анатомических изменений, происходящих в организме. Необходимо выполнять коррекцию содержания формы техники. У детей проявляется активная внутренняя мотивация к занятиям спортивной специализацией. На данном этапе в программе проведена коррекция содержания формы техники в соответствии

Наступает период подросткового роста. Подростковый возраст человека, который часто называют периодом роста и созревания, является переходным временем, в течение которого из ребенка формируется биологически и психически зрелая личность. Этот период обычно длится от 11 - 12 до 17 - 18 лет. Это время наиболее интенсивного физического и физиологического развития человека за всю его жизнь. Именно в этот период наблюдается значительное повышение ясности ума и продуктивности процесса мышления, возникают новые интересы, возрастает значение эмоциональных процессов, побуждающих к деятельности. С другой стороны, время созревания – это созревание психологическое, время самоутверждения, которое часто сопровождается конфликтами с окружающими. В этот период тренировочные занятия и воспитательный процесс направлен на выработку необходимых черт характера и свойств личности для данной спортивной специализации с акцентом на воспитание личности в целом, на воспитание самодисциплины. Воспитательной работе в группах уделяется большое внимание. В спортивном коллективе и в отдельно взятой группе поддерживается здоровой психологический климат. Важным моментом является создание в спортивной группе обстановки престижа занятий единоборствами, способствующей формированию психологии победителя. На этом этапе определяется степень одарённости юных спортсменов.

Для этого периода жизни молодого человека обычно характерны самые большие проблемы, связанные с его воспитанием. В каждом отдельном случае требуется индивидуальный подход для разрешения этих проблем. Процесс роста и созревания обусловлен генетическими, половыми, социальными, климатическими и культурными факторами. В организме молодого человека начинают свою деятельность половые гормоны. Под их влиянием половые железы приступают к синтезу половых клеток (сперматозоидов и яйцеклеток), а человек обретает физическую способность к вступлению в половую жизнь (достигает половой зрелости) и продолжению рода (достижение репродуктивной зрелости). Однако, это показатель исключительно одного из элементов биологического созревания – половой и сексуальной зрелости. Процесс биологического созревания в целом заключается в изменении внешних параметров телосложения человека. Происходит резкое увеличение длины тела, которому сопутствует увеличение внутренних органов. Биологическое созревание завершается тогда, когда все системы и органы полностью развиты (достижение телесной зрелости). Изменения связанные с анатомическим развитием организма изменяют форму движения. В онтогенезе человека наиболее тесная положительная взаимосвязь между физическими качествами приходится на детский и подростковый возраст. Характер взаимосвязи между физическими качествами зависит также от уровня физической подготовленности.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий введены ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). В этих ситуациях перед юными спортсменами не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности, а соблюдается принцип постепенности.

Воспитательная работа проводится на протяжении всего периода реализации программы. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена. Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Воспитание начинается с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе - на все это обращается внимание. С самого начала спортивных занятий воспитывается спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах юные спортсмены видят, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. В работе с детьми выстроена строгая последовательность в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами все большее значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Тренировочный процесс организован таким образом, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки обеспечивается преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Воспитательная работа включает вариативность средств и методов обучения.

Метод убеждения занимает ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов. Для доказательности убеждений тщательно подобраны аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения подкрепляются ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение - в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение выносится с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, оценке отрицательных поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена основываются на учете всего комплекса поступков. Для преодоления отдельных моментов слабости и снижения активности юные спортсмены привлекаются к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для их состояния трудностей. Большое мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками. Регулярное проведение бесед перед занятием, в начале и в конце занятия с учащимися как в составе группы так и индивидуально, позволяет выяснять дополнительные данные о целях воспитанников, волнующие их события и проблемы.

Методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма используется выпуск стенных газет и спортивных листов, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха.

Осуществляется взаимосвязь с родителями, которая способствует выяснению причин пропуска занятий, дисциплинирует подростков и повышает степень ответственности за поступки. Обязательное

посещение всех учебно-тренировочных занятий даёт возможность целенаправленно использовать специальные и общие принципы и методы физического воспитания.

Ожидаемые результаты 1 года обучения:

В результате проведенных занятий обучающиеся

будут знать:

- правила техники безопасности на занятиях кикбоксингом;
- историю становления кикбоксинга в России;

будут уметь:

- правильно выполнять простейшие технические действия (перемещения, уклоны, уходы, удары)
- самостоятельно проводить зарядку

будут обладать:

- элементарными навыками по личной гигиене;
- навыками базовых двигательных действий в учебных занятиях.

Ожидаемые результаты 2 года обучения:

будут знать:

- основы правил соревнований по кикбоксингу;
- спортивную терминологию;
- основные приемы закаливания

будут уметь:

- выполнять упражнения специальной подготовки;
- выполнять технические приемы :удар коленом на месте и в передвижении
формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями
Удары ногами в сочетании с ударами руками;
- работать в парах;

будут обладать

- навыками ударов на месте
- из базовых стоек выполнением движений защиты и атаки
- навыками самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Ожидаемые результаты 3 года обучения

будут знать:

- основы правил соревнований по кикбоксингу;
- спортивную терминологию;
- основные приемы закаливания

будут уметь:

- выполнять упражнения специальной подготовки;
- выполнять технические приемы :удар коленом на месте и в передвижении
формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями
-удары ногами в сочетании с ударами руками;
- приемы защиты на месте и в движении;
- проводить бои по заданию

будут обладать

- навыками ударов на месте
- из базовых стоек выполнением движений защиты и атаки
- 3 юношеским разрядом.

Механизм оценки образовательных результатов:

Диагностика возможностей и способностей учащихся предшествует образовательному процессу и осуществляется на всём его протяжении. Каждый элемент образовательного процесса сопровождается оценкой его результатов, для дальнейшего анализа и коррекции.

Диагностика обученности по профилю программы проводится два раза в год:

- 1 – входная диагностика (сентябрь-октябрь);
- 2 – итоговая диагностика (апрель-май).

Переводные нормы по ОФП и СФП по годам обучения.

Группа начальной подготовки первого года обучения (ГНП 1-го года)

- Бег 30м/сек 5,4-5,0 сек.
- Бег 100м/сек 14,2-15,5 сек
- Бег 1000м/мин 6-8 мин.
- Толкание ядра 3кг/левой 3-6 м
- Толкание ядра 3кг/ правой 3.50-6.50 м.
- Подтягивание/раз 3-5 раз
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 7-12 раз
- Прыжки через скакалку за 30сек. 70-80 раз
- Подъем туловища к ногам за 30сек. 20-30 раз
- Спортсмен должен провести в течение года не менее 5 боев.

Группа начальной подготовки второго года обучения (ГНП 2-го года) :

- Бег 30м/сек 5,2-5,0 сек
- Бег 100м/сек 14,2-15,0сек
- Бег 1000м/мин 8-9 мин.
- Толкание ядра 3кг/левой 4-6 м
- Толкание ядра 3кг/ правой 4.50-6.50 м.
- Подтягивание/раз 5-7 раз
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 13-20 раз
- Прыжки через скакалку за 30сек. 75-85 раз
- Подъем туловища к ногам за 30сек. 30-35 раз
- Спортсмен должен провести в течение года не менее 10 боев.

Группа начальной подготовки третьего года обучения (ГНП 3-го года)

- Бег 30м/сек 5,2-5,0 сек.
- Бег 100м/сек 14,0-14,5сек
- Бег 1500м/мин 7-8 мин.
- Бег 5000м без учета вреиени
- Толкание ядра 3кг/левой 4-6 м
- Толкание ядра 3кг/ правой 4.50-6.0 м.
- Подтягивание/раз 7-9 раз
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 18-25 раз
- Прыжки через скакалку за 30сек. 75-85 раз
- Подъем туловища к ногам за 1 мин. 50-70 раз
- Спортсмен должен провести в течение года не менее 10 боев.
- По итогам выступлений в соревнованиях попасть в сборную команду спортивной школы, выполнить второй юношеский разряд.
- Демонстрация технико-тактического мастерства по заданию тренера.

Критериями оценки знаний, умений, и навыков, полученным в процессе программного обучения является:

- осознанность и точность выполнения заданий при сдачи контрольных нормативов по годам обучения;
- полнота усвоения изучаемого практического и теоретического материала;
- точность употребления понятий и терминов;

- самостоятельность применения полученных теоретических знаний на практических занятиях;

**Учебно-тематический план 1 года обучения.
Этап начальной подготовки (ГНП 1 года).**

№	Наименование разделов	Общее кол-во часов
1	Вводное занятие	1
2	Теоретический материал	13
3	Общая физическая подготовка	98
4	Специальная физическая подготовка	64
5	Технико-тактическая подготовка	92
6	Контрольные испытания, переводные экзамены	6
Итого часов:		274

Содержание.

1. Раздел вводное занятие

- Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.
- Техника безопасности на занятиях по кик-боксингу.

2. Раздел теоретический материал.

- Краткий обзор развития кик-боксинга;
История первых соревнований по кик-боксингу.
Развитие кик-боксинга в СССР, РФ.
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат - костная и мышечная система.
- Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание кикбоксера.
Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале кикбоксинга.
Использование естественных факторов природы; солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.
- Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка кикбоксера.
Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного кикбоксера. Спортивные ритуалы.
- Правила соревнований.
Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.
- Оборудование и инвентарь.
Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале кикбоксин

3. Раздел общая физическая подготовка.

- Прыжки, бег и метания.
- Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.
- Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3кг)
- Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5кг – 1кг, блины от штанги, вес которых не более 5кг).
- Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брус).
- Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках.
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнёра.
- Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис и т.д.
- Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.
- Лыжный спорт.

- Плавание.

4.Раздел специальная подготовка

- Организация занимающихся без партнёра на месте.
- Организация занимающихся без партнёра в движении.
- Усвоение приёма по заданию тренера.
- Условный бой по заданию.
- Вольный бой.
- Спарринг.
- Изучение базовых стоек кикбоксёра.
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки.
- Боевая стойка кикбоксера
- Передвижение в базовых стойках
- В передвижении выполнение базовой программной техники
- Боевые дистанции
- Обучение ударам на месте
- Обучение ударам в движении
- Обучение приемам защиты на месте
- Обучение приемам защиты в движении

**5.
подготовка.**

Раздел

техничко-тактическая