

Програмний матеріал техніко-тактичної підготовки

Урок №1. Перевірка фізичної підготовленості учнів. Ознайомлення з видом спорту та вимогами до учнів, які займаються кікбоксингом.

Урок №2. Бойова стійка кікбоксера. Види бойових стійок у різних розділах кікбоксингу. Пересування в стійці в різних напрямках (вперед, назад, в сторону, по колу). Навчання юних кікбоксерів бойовій стійці, відповідної розділу кікбоксингу (Семі, Лайт або Фул, Лоу, К-1).

Урок №3. Удари руками, які використовуються у кікбоксингу. Техніка нанесення ударів руками. Прямі удари руками. Техніка нанесення прямих ударів в голову правою та лівою рукою.

Урок №4. Відпрацювання техніки нанесення прямих ударів в голову правою та лівою рукою на кікбоксерських знаряддях, пересування по прямій кроком вперед та назад з нанесенням прямих ударів в голову уявленого противника.

Урок №5. Бокові удари руками в кікбоксингу. Техніка нанесення бокових ударів руками в голову та по тулубу.

Урок №6. Відпрацювання техніки нанесення бокових ударів в голову правою та лівою рукою на кікбоксерських знаряддях, пересування по прямій кроком вперед та назад з нанесенням бокових ударів в голову уявленого противника.

Урок №7. Удари руками знизу в голову (хук). Техніка нанесення ударів руками знизу в голову та по тулубу.

Урок №8. Відпрацювання техніки нанесення ударів в голову з низу правою та лівою рукою на кікбоксерських знаряддях, пересування по прямій кроком вперед та назад з нанесенням ударів в голову уявленого противника з низу.

Урок №9. Кругові удари руками. Техніка нанесення кругових ударів руками. (Бекфіст та бекфіст з розворотом).

Урок №10. Команди змагань, які використовуються в кікбоксингу під час проведення змагань, або на тренуваннях. Дозволена техніка дій кікбоксерів. Заборонені частини тіла (зони) ведення поєдинку і поведіння спортсменів на спортивному майданчику (рингу або татамі).

Урок №11. Відпрацювання дій кікбоксера на рингу (татамі) по командах тренера – викладача.

Урок №12. Захисна екіпіровка кікбоксера. Правила використання захисної екіпіровкою під час тренування та проведення змагань. Відпрацювання пересування в бойовій стійці в різних напрямках (вперед, назад, по колу...) в захисній екіпіровці.

Урок №13. Бойові дистанції у кікбоксингу. Вправи нанесення ударів руками на різних дистанціях. Вправи з партнером на спортивному майданчику, рингу. Утримання дистанції, зазначеної тренером.

Урок №14. Загальна фізична підготовка з переважним напрямком на розвиток швидкості та швидкості, удосконалення школи кікбоксингу. Удосконалення переміщень приставними кроками вперед, назад, вправо, вліво.

Урок №15. Загальна фізична підготовка. «Контрольні нормативи» з ЗФП.

Урок №16. Загальна та спеціальна фізична підготовка з переважним напрямком на розвиток тактичних дій і швидкості, удосконалення школи кікбоксингу.

Урок №17. Удари ногами, які використовуються у кікбоксингу. Техніка нанесення ударів ногами. Загальні правила нанесення ударів ногами. Школа кікбоксингу зі зверненням уваги на розтяжку м'язів спортсменів для навчання роботи ногами.

Урок №18. Навчання техніки нанесення прямих ударів ногами в тулуб та голову. (Фронт - кік). Відпрацьовування техніки нанесення прямих ударів ногами в голову та тулуб правою та лівою ногою на кікбоксерських знаряддях, пересування по прямій кроком вперед та назад з нанесенням прямих ударів ногами в голову та тулуб уявленого противника.

Урок №19. Навчання техніки нанесення бокових ударів ногами в тулуб та голову. (Сайд - кік). Відпрацьовування техніки нанесення бокових ударів ногами в голову та тулуб правою та лівою ногою на кікбоксерських знаряддях, пересування по прямій кроком вперед та назад з нанесенням бокових ударів ногами в голову та тулуб уявленого противника.

Урок №20. Навчання техніки нанесення кругових ударів ногами в голову. (Раундхауз - кік). Відпрацьовування техніки нанесення кругових ударів ногами в голову правою та лівою ногою на кікбоксерських знаряддях, пересування по рингу з нанесенням кругових ударів ногами в голову уявленого противника.

Урок №21. Навчання техніки нанесення ударів ногами зверху в голову. (Екс-кік). Відпрацьовування техніки нанесення ударів ногами зверху в голову правою та лівою ногою на кікбоксерських знаряддях, пересування по рингу з нанесенням ударів ногами зверху в голову уявленого противника.

Урок №22. Навчання техніки нанесення заднього удару ногами в тулуб та голову. (Бек-кік). Відпрацьовування техніки нанесення заднього удару ногами в тулуб та голову правою та лівою ногою на кікбоксерських знаряддях, пересування по рингу з нанесенням заднього удару ногами в тулуб та голову уявленого противника.

Урок №23. Навчання техніки нанесення заднє - зворотнього удару ногами в тулуб та голову (тернин – хіл - кік). Відпрацьовування техніки нанесення заднє зворотнього удару ногами в тулуб правою та лівою ногою на кікбоксерських знаряддях, пересування по рингу з нанесенням заднє зворотнього удару ногами в тулуб уявленого противника.

Урок №24. Навчання техніки нанесення удару ногою в стрибку в тулуб та голову (Джампінг - кік). Відпрацьовування техніки нанесення удару ногою в стрибку в тулуб правою та лівою ногою на кікбоксерських знаряддях, пересування по рингу з нанесенням удару ногою в стрибку в тулуб та голову уявленого противника.

Урок №25. Навчання техніки виконання підсікань у кікбоксингу. Відпрацьовування техніки виконання підсікань ногами у парах з партнером.

Урок №26. Загальна та спеціальна фізична підготовка з напрямком на розвиток швидкості і спритності. Спортивні ігри (по вибору тренера). Вправи з

тенісними м'ячами. Гімнастика кікбоксера (розтяжка за допомогою тренера та самостійних засобів).

Урок №27. Загальна та спеціальна фізична підготовка з напрямком на розвиток швидкості і спритності. Спортивні ігри (ручний м'яч, футбол, настільний теніс). Вправи зі скалкою. Гімнастичні вправи кікбоксера.

Урок №28. Загальна фізична підготовка. «Контрольні нормативи» з ЗФП. Аутогенне тренування кікбоксерів.

Урок №29. Загальна і спеціальна фізична підготовка з переважним напрямком на розвиток спритності і швидкості, удосконалення школи кікбоксингу. Удосконалення переміщень в різних напрямках по рингу, одиночними та подвійними кроками з нанесення ударів руками та ногами по умовному противнику.

Урок №30. Захисні дії кікбоксерів від ударів руками та ногами противника. Активний та пасивний захист від ударів.

Урок №31. Захисні дії кікбоксерів від ударів руками та ногами противника. Відпрацювання захисту від ударів руками та ногами відходом з розривом дистанції (відхід кроком назад). Удосконалення захисту в парах.

Урок №32. Захисні дії кікбоксерів від ударів руками та ногами противника. Відпрацювання захисту від ударів руками та ногами відходом з розривом дистанції та відходом з лінії атаки (відхід кроком вліво-назад, відхід кроком вправо-назад). Удосконалення захисту в парах.

Урок №33. Захисні дії кікбоксерів від ударів руками та ногами противника. Відпрацювання захисту від ударів руками та ногами з відходом з лінії атаки і скороченням дистанції (відхід кроком вправо-вперед та вліво-вперед). Удосконалення захисту в парах.

Урок №34. Захисні дії кікбоксерів від ударів руками та ногами противника. Відпрацювання захисту від ударів руками та ногами випадами, ухилами (уклонами). Удосконалення захисту в парах.

Урок №35. Захисні дії кікбоксерів від ударів руками та ногами противника. Відпрацювання захисту від ударів руками та ногами підставкою рук, плечей, блокуванням ударів руками, відбиванням ударів ніг та рук. Удосконалення захисту в парах.

Урок №36. Захисні дії кікбоксерів від підсікань противника. Відпрацювання захисту від підсікань супротивника стрибками. Удосконалення захисту в парах.

Урок №37. Школа кікбоксингу: відпрацювання в парах техніки нанесення ударів руками та захисту від них.

Урок №38. Школа кікбоксингу: відпрацювання в парах техніки нанесення ударів ногами та захисту від них.

Урок №39. Школа кікбоксингу у розділі «Музичні вправи». Правила проведення змагань у розділі.

Урок №40. Школа кікбоксингу у розділі «Музичні вправи». Заборонені дії спортсменів при проведенні змагань у розділі.

Урок №41. Варіанти само підстрахування спортсменів при падінні. М'яке приземлення, правильна амортизація руками.

Урок №42. Школа кікбоксингу: відпрацювання в парах техніки нанесення ударів руками і ногами. Відпрацювання комбінацій нанесення різноманітних ударів та захисту від них.

Урок №43. Вправи для підстрахування і само підстрахування. Падіння на бік: перекатом з положення, присідання, стоячи, перекиданням (вперед, назад). Падіння на спину. Падіння вперед з опорою на руки.

Урок №44. Школа кікбоксингу: навчання захисту руками: зустрічні удари, відбивання (в середину, назовні, доверху, донизу), підставками (долонею, передпліччям, плечем, ліктем), блоками, сковуванням (захватами, задушливими, утриманням).

Урок №45. Школа кікбоксингу: навчання захисту ногами: пересуванням (підхід, відхід в сторону або назад), зустрічними ударами, відбиванням, підставками (стопою, гомілкою, коліном), блоками. **Урок №46.** Школа кікбоксингу: Навчання захисту тулубом: ухилянням (вліво, вправо, назад), нирком, підставками, пересуванням під ударну руку, обманні рухи ніг і тулуба.

Урок №47. Школа кікбоксингу: навчання комбінованому захисту одночасно руками, ногами, тулубом. Поєднання захисту з нанесенням різноманітних ударів.

Урок №48. Школа кікбоксингу: удосконаленість тактичної підготовки кікбоксерів в ближньої та середньої дистанціях бою. Відпрацювання техніки нанесення ударів та захисту від них кікбоксерів в ближньої та середньої дистанції бою.

Урок №49. Відпрацювання дій судді/рефері при проведенні спарингів.

Урок №50. Школа кікбоксингу: утримання суперника під час проведення бою. Уникнення утримання і пасивний захист від них