

## Аннотация

к дополнительной общеобразовательной программе « Кикбоксинг »  
МБОУДО ДЮСШ го г.Кумертау РБ  
( тренер – преподаватель Шафиев Тагир Амирьянович).

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа «Кикбоксинга» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Реализация Программы направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физическое культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор одаренных детей и подростков.

**Цель** - разносторонняя подготовка и овладение техникой, приобретение знаний, умений и навыков необходимых юным кикбоксерам.

### **Задачами являются:**

- 1 Укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- 2 Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- 3 Получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- 4 Удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- 5 Отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- 6 Подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Кикбоксинг является универсальной и сбалансированной системой нападения и защиты, благодаря сочетанию нанесения ударов ногами и руками. Кикбоксинг – относится к ациклическим видам спорта. Движения в нем совершаются с переменной интенсивностью и носят скоростно-силовой характер. Мощность работы во время боя- субмаксимальная. Большинство специалистов сходится во мнении о том, что кикбоксинг на 80% состоит из анаэробных нагрузок.

Современный кикбоксинг включает в себя следующие дисциплины:

- 1.Семи-контакт (point-fighting). Поединок по этим правилам проводится с остановкой после каждого точного попадания одного из соперников. Цель остановки – начисление очков, разбор боевой ситуации, коррекция поведения спортсменов. Побеждает набравший наибольшее количество очков.
- 2.Лайт-контакт (легкий контакт). Поединок проходит без остановки для начисления очков. Тяжелые удары запрещены. Засчитываются удары,

достигшие цели. В данной дисциплине кикбоксинга разрешены удары выше пояса, подсечки.

3. Фулл-контакт (полный контакт). Разрешены удары в полную силу, в отличие от режима лайт-контакт. Порядок начисления очков и разрешенные цели те же, что и в режиме лайт-контакт. Побеждает спортсмен, нанесший большее количество точных ударов.

4. Фулл-контакт с лоу-кик. Здесь, помимо целей, разрешенных в фуллконтакте, разрешены удары по внешней и внутренней поверхностям бедер 5 противника.

5.К-1. По сравнению с предыдущей дисциплиной, разрешаются удары коленом, что существенно меняет рисунок боя.