

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного
образования «Республиканская спортивная школа №1»**

Методическая разработка по кикбоксингу

Шихабов М.С.

Отделение «КИКБОКСИНГ»

Тренер-преподаватель по кикбоксингу

Год разработки: 2026г.

Пояснительная записка

Разработка аналогичной структуры с сохранением последовательности изложения материала.

Цель занятия:

Развитие технико-тактических навыков и физических качеств у кикбоксеров.

Задачи:

1. Развить координацию движений и гибкость.
2. Освоить базовые удары и защиты.
3. Улучшить выносливость и силу.
4. Сформировать навыки тактического мышления.

Оборудование:

- Боксерские перчатки
- Мешки для ударов
- Скакалки
- Набивные мячи
- Теннисные мячи
- Гимнастические палки

Структура занятия:

1. Подготовительная часть (разминка) – 20 минут

- **Общая разминка:**
 - Гимнастические упражнения без снарядов (5 минут)
 - Бег на месте и в движении (5 минут)
- **Специальная разминка:**
 - Наклоны, повороты туловища (3 минуты)
 - Растяжка мышц ног, рук, корпуса (7 минут)

2. Основная часть – 60 минут

- **Обучение базовым ударам (15 минут):**
 - Демонстрация и разучивание прямых ударов руками и ногами
 - Работа в парах с акцентом на правильную технику
- **Упражнения на координацию и защиту (15 минут):**
 - Игровые упражнения с надутыми камерами на груди
 - Уклонения и блокирование ударов
- **Развитие выносливости и силы (15 минут):**
 - Работа на боксерском мешке (30 сек по свистку)
 - Эстафеты с элементами кикбоксинга (передача перчаток, мячей)
- **Тактическая подготовка (15 минут):**
 - Учебные бои с заданиями (атаковать определенное количество раз, удерживать преимущество)
 - Разбор тактических ошибок

3. Заключительная часть – 10 минут

- Упражнения на расслабление
- Подведение итогов занятия
- Домашнее задание:
 - Отработка базовых ударов дома
 - Развитие гибкости и координации

Методические указания:

- Тренер должен контролировать выполнение упражнений, давать обратную связь.
 - Использовать соревновательный метод для повышения мотивации.
 - Постепенно усложнять задания по мере освоения техники.
 - Создавать условия для работы в парах и групповых упражнениях.
- Эта методическая разработка поможет эффективно организовать учебно-тренировочное занятие, развивая как технические, так и физические навыки кикбоксеров.