

**ГБОУ ПОО «Златоустовский техникум технологий и экономики»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ ПОО «ЗТТиЭ»

\_\_\_\_\_ Пономарева М.Н.

# Рабочая

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Секции Кикбоксинг

Направленность: физкультурно-оздоровительная

Возраст обучающихся: 16-18лет

Срок реализации программы: 1 года

Программу составил тренер:  
Боботков Петр Георгиевич

Златоуст 2023 г.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Кикбоксинг. Путь к мастерству» разработана для учащихся среднего и старшего школьного возраста.

Программа имеет физкультурно – спортивную направленность. Программа является модифицированной, по уровню освоения общекультурной. По способу подачи содержания и освоения учебного материала является вертикальной, репродуктивно - творческой.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена на основе директивных и нормативных документов Министерства образования и науки РФ, Федерального агентства по физической культуре и спорту России. Министерства здравоохранения и социального развития. Единой спортивной всероссийской классификации Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013г №1008 дополнительных инструкций педагога дополнительного образования, инструкций по технике безопасности.

**Новизна** данной программы заключается в том, что увеличивается специальная подготовка и участие в соревнованиях. В программу введены схемы учёта физического развития детей, проведение ежемесячного мониторинга физического развития и состояния здоровья. Организация соревнований по специальной физической подготовке. Описаны индивидуальные особенности учащихся.

**Актуальность** программы состоит в том, что спортивные поединки по кикбоксингу на современном этапе приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий.

Организация и введение данного вида курса в образовательный процесс учреждения дополнительного образования детей помогает решить задачу и привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом дополнительные ресурсы, которые восполнят ряды позитивно ориентированных групп детей и подростков.

Программа предназначена для спортивной секции связанной с развитием кикбоксинга как вида спорта, так и с формированием здорового образа жизни, имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с подростками. Кикбоксинг приобщает учащихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха.

**Педагогическая целесообразность** обусловлена необходимостью решения современных проблем:

- проблема вовлечения учащихся в социально-активные формы деятельности, а именно в кикбоксинг;

- проблема физического и нравственного воспитания учащихся;

проблема патриотического воспитания молодежи и подготовки её к службе в армии;

проблема занятости детей в форме самореализации созидательного и творческого потенциала;

проблема профилактики наркомании и алкоголизма;

проблема сохранения и развития кикбоксинга, как отдельного вида спорта.

### **Цели программы:**

- формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие учащихся через обучение кикбоксингу;

- обеспечение условиями для развития личности учащихся посредством обучения спортивному единоборству кикбоксингу.

### **Задачи программы:**

#### *Образовательные:*

- обучение техническим приемам кикбоксинга;

- обучение двигательным умениям и навыкам;

- обучение разнообразным комбинациям, а также тренировки в паре;

- обучение правилам поведения на занятиях;

- обучение правилам судейства соревнований.

#### *Воспитательные:*

- воспитание интереса к занятиям по кикбоксингу;

- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;

- воспитание уважительного отношения к сопернику;

- воспитание коммуникативных навыков.

#### *Развивающие:*

- формирование познавательной активности;

- развитие кондиционных и координационных способностей;

- овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);

- овладение правилами судейства соревнований; приобретение соревновательного опыта;

- формирование социальной активности: капитан команды, старший в группе, судья по кикбоксингу.

Отличительной особенностью данной программы так же является:

- личноно – ориентированный подход по освоению учебного материала, обуславливающий развитие у обучающихся целостной системы ценностных

ориентаций;

- осуществление специфической установки на изучение техники и тактики кикбоксинга;

- ярко просматривается взаимосвязь оздоровительной и спортивной направленности;

- обучение предполагает искусство педагога (вначале как лидера группы, затем как руководителя, потом как наставника и в конце спортивной карьеры – старшего товарища) предоставлять обучающимся содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами;

- содержание программы отвечает целям (потребностям) учащихся, а также социально детерминированным целям;

- программа предусматривает поэтапное развитие необходимых черт характера и свойств личностей, способностей, двигательных и координационных качеств.

При разработке данной образовательной программы был использован передовой опыт кандидата педагогических наук Ю.Б. Никифорова «Эффективность тренировки боксёров», Ю.Н. Романова «Специальная физическая подготовка кик-боксёров» и практические рекомендации спортивной медицины (В.И. Дубровский. «Спортивная медицина»).

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования детей «Кикбоксинг. Путь к мастерству» разработана для учащихся 14 - 21 года. Программа рассчитана на один год обучения и предусмотрена для учащихся, имеющих специальные спортивные навыки.

Необходимость разработки данной программы возникла в связи продолжением занятий учащихся, которые закончили обучение по основной программе. Имея большую популярность среди учащейся молодежи, кикбоксинг является одной из эффективных форм воспитания подрастающего поколения, пропаганды здорового образа жизни.

#### **Продолжительность образовательного процесса:**

Год обучения	Возраст учащихся	Количество учащихся в группе	Количество часов в неделю	Кол-во часов в год
1	16- 19	12-15	3 по 2=6	216

**Цель** – овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта базовыми видами спорта; создание условий для формирования и развития личности в образовательном процессе.

### **Задачи**

#### **1.Образовательные:**

- обучение составлению комплексов упражнений.
- ознакомление с методом тренировки
- ознакомление с периодами подготовки обучающихся кикбоксингом.

#### **2.Развивающие:**

- развитие регулярности тренировок, ответственности
- овладение техникой ударов на средней и ближней дистанции
- овладение морально-волевых качеств
- овладение психологической устойчивостью

#### **3.Воспитательные:**

- воспитание терпения и трудолюбия.
- создать условия для самореализации в процессе тренировки
- воспитать стремление к лидерству

#### **Отличительной особенностью программы обучения является:**

- постоянное повышение уровня общефизической и специальной подготовки
- приобретение соревновательного опыта
- совершенствование техники и тактики
- ведение поединков на ближней и средней дистанции
- выполнение норматива спортивного разряда

**Образовательный процесс обучения** - 216 часов, занятия проводятся три раза по два часа в неделю.

Подготовкой кикбоксеров на год обучения предусматривается участие в 22-24 боях и спаррингах.

#### **Ожидаемые результаты:**

Учащиеся обучения должны **знать:**

- теоретические основы ведения поединка на различных дистанциях
- выполнение разрядов по кикбоксингу.

Учащиеся обучения должны **уметь:**

- использовать ошибки соперника
- быстро принимать решение
- самостоятельно подготовиться к боям
- провести часть тренировки (разминка, основная часть, заключительная часть)
- помогать педагогу при разучивании новых приемов для показа более юным спортсменам.

В основе обучения кикбоксингу лежат **дидактические принципы** педагогики: *сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность освоения знаний, принцип всестороннего развития.*

**Принцип сознательности** и активности реализуется методами убеждения и разъяснения. Понимание спортсменами целей и задач обучения – одно из условий воспитания сильных, ловких, смелых, волевых и интеллектуально развитых людей. В процессе занятий развиваются такие способности юных спортсменов, как память, наблюдательность, воспитывается устойчивое внимание, умений ориентироваться в любых условиях спортивной борьбы, правильно оценивать свои силы и силы соперника, творчески решать тактические задачи и тщательно анализировать ошибки в процессе занятий и соревнований.

**Принцип всестороннего развития** личности учащихся заключается в единстве физического воспитания с умственным развитием, нравственным и эстетическим. В спортивной тренировке требуется, прежде всего, разносторонняя физическая подготовка как основа для спортивной специализации и воспитания спортсменов. Разносторонность физического развития – непрерывный процесс совершенствования способностей человека, в результате которого создается необходимая атлетическая база для совершенствования теннисистов.

**Принцип наглядности:** педагог сам показывает отдельные приемы кикбоксинга, пользуется наглядными пособиями (фотографии, кинограммы, плакаты), а также присутствует с учениками на тренировках и соревнованиях взрослых высококлассных спортсменов.

**Систематичность,** то есть плавность и последовательность в обучении – решающие факторы скорейшего и правильного овладения техникой и тактикой кикбоксинга. Систематичность занятий заключается не только в регулярности, но и в соблюдении правильной последовательности обучения. Важно использовать все подготовительные упражнения для воспитания и развития физических качеств, на основе которых приобретает спортивное мастерство.

**Принцип постепенности** - переход от простого к сложному. Новый, более сложный технический прием, например, удар на месте, переход к ударам в движении. Освоение нового приема должно проходить в медленном темпе с постепенным нарастанием до максимальной скорости выполнения приема.

**Принцип доступности** основан на простоте изложения теоретического и подаче практического материала. Пройденный материал должен быть освоен так, чтобы на его основе можно было продолжать занятие, изучая новое..

### **Методы и формы проведения занятий**

**На занятиях можно использовать следующие методы:**

а). Словесные методы: рассказ, беседа, инструктаж, указания и команды, объяснения, словесные оценки, сопроводительные пояснения.

б). Наглядные методы: демонстрация приемов борьбы, иллюстрация плакатов и схем, показ видеофильмов и фотоальбомов. т. п.

в). Метод самостоятельной работы: отработка упражнений по совершенствованию двигательных умений и навыков, сравнительно-аналитическое наблюдение, упражнения по овладению и использованию спортивной терминологии.

**1. В теоретической подготовке** можно использовать словесные и наглядные методы (например, при ознакомлении с истоками зарождения и особенностях развития основных видов борьбы, используя беседу, рассказ, объяснения (словесный метод), показ видеофильмов, иллюстраций и плакатов (наглядный метод).

**2. В практической подготовке** (общая физическая и специально-физическая, тактико-техническая и соревновательная подготовка) можно использовать словесные, наглядные методы и методы самостоятельной работы.

При проведении **занятий в группе** начальной подготовки целесообразно учитывать базовый потенциал физической подготовки обучающегося и при составлении плана занятий сконцентрировать основное время в целях развития соревнования, присвоение спортивных разрядов и состояние здоровья;

**Основная форма обучения** – проведение комбинированных и практических занятий в течение учебного года. По форме занятия самые разнообразные: беседы, соревнования, сдача нормативов, зачет, творческий отчет. Совокупность творческих методов обучения имеет не только образовательный и развивающий потенциал, а также выполняет функцию воспитания.

**Показатель результата** – выполнение разрядов, занятие призовых мест; количество одержанных побед над разрядниками собственного спортивного уровня.

- творческие отчеты.
- показательные выступления
- участие в спортивных фестивалях.
- показатели общефизического здоровья и потенциала личности

## Учебно-тематический план

№ занятия	Название раздела, темы занятий	Количество часов				Формы контроля
		всего	теория	практика	контроль	
1	Ведение	6				
2	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие о самоконтроле. Дневник самоконтроля, его содержание и ведение	2	1		1	Устный опрос
3	Диагностика. Основные сведения о единой спортивной классификации. Юношеские разряды по кикбоксингу, их выполнения	2	2			Устный опрос
4	Охрана труда и техники безопасности при проведении занятий по кикбоксингу.	2	1			Устный опрос
5	Общая физическая подготовка	35				
6	Развивающие упражнения	11		11		Наблюдение тестирование
7	Восстанавливающие упражнения	10		10		Наблюдение тестирование
8	Подготовительные упражнения	10		10		Наблюдение тестирование
9	Соревнования	4			4	Соревнования
10	Соревнования	45				
11	Быстрота	14			14	Наблюдение тестирование
12	Сила	12			12	Наблюдение тестирование
13	Выносливость	10			10	Наблюдение тестирование
14	Соревнования	9			9	Соревнования
15	Соревнования	50				
16	Техническая подготовка	6				Наблюдение тестирование
17	Боевая стойка	6			6	Наблюдение тестирование
18	Боевые дистанции	8			8	Наблюдение тестирование
19	Удары	16			16	Наблюдение тестирование
20	Соревнования	4			4	Соревнования
21	Защита	10		10		Наблюдение тестирование
22	Тактическая подготовка	64				
23	Дистанция боя	14			14	Наблюдение тестирование

24	Подготовительные действия	12			12	Наблюдение тестирование
25	Атака	12			12	Наблюдение тестирование
26	Контратака	14			14	Наблюдение тестирование
27	Выход из зоны действия	12			12	Наблюдение тестирование
28	Судейская подготовка	16				
29	Составление комплексов упражнений по физической технической подготовке	2			2	Анализ
30	Судейство на внутренних соревнованиях. Выполнение роли помощника секретаря соревнования	8			8	Анализ
31	Соревнования.	4			4	Соревно вания
32	Диагностика.	2			2	Сдача нормативов
33	Всего:	216	6	190	20	

### Содержание программы

1. Вводное занятие. Занятие 1.

Цель: повторить историю.

Задача: настроить на выполнение задач на текущий год.

Теория: план о предстоящей нагрузке, соблюдение техники безопасности

2. Гигиена и питание. Занятие 2-3.

Цель: повторить режим дня и личной гигиены.

Задача: научить соблюдать режим дня, научить правильно питаться.

Теория:

- важность закаливания и расслабления.

- прием витаминов.

3. Инвентарь и оборудование. Занятие 4-5.

Цель: достичь максимальной безопасности в обучении.

Задача: повторить технику безопасности, научить ответственности.

Теория: прочитать и рассказать технику безопасности.

Контрольные вопросы по экипировке.

4. Правила соревнований и судейств. Занятие 6-7.

Цель: глубокие познания в правилах.

Задача: научить определить победителей в боях.

Теория: просмотр видео, обсуждение поединков.

5. Морально-волевая подготовка. Занятие 8-108.

Цель: самоуверенность, уверенность в себе.

Задача:

-научить самостоятельно готовиться к поединкам, воспитать ответственность и честь.

Теория:

- самостоятельно провести часть тренировки.
- беседа, личные примеры тренера.

#### 6. ОФП Занятие 8-108.

Цель: улучшить физические качества.

Задача: разнообразить упражнения, подвести к специальным упражнениям.

Практика:

- бег, прыжки
- подвижные игры
- атлетическая подготовка
- спортивные игры.

#### **Входная диагностика:**

1. подтягивания - количество раз в 1 подход
2. отжимания – количество раз в 1 подход
3. брюшной пресс - количество раз за 30 секунд
4. скакалка - количество раз за 30 секунд.

#### 7. Техника и тактика. Занятие 11-108.

Цель: совершенствование техники и тактики.

Задача:

- научить перестроиться, мыслить в бою.
- научить вести бой с различными соперниками.

Практика:

- бой с тенью на различных дистанциях.
- отработка атак и контратак.
- отработка с шагами в сторону и назад.
- повторные комбинации.

#### 8. СФП. Занятие 11-108.

Цель: совершенствование ударов и защит.

Задача:

- научить работать на скорость, быстро принимать решения.
- научить использовать ошибки соперника.

Практика:

- работа с тренером на лапах.
- парная работа в перчатках.
- удары по снарядам, грушам.
- удары с гантелями, резиной.

#### 9. Спарринг и соревнования. Занятие 25-108.

Цель: достичь лучших результатов

Задача: набрать уверенности, соревновательного опыта.

Практика:

- спарринг внутри клуба.
- спарринг между клубами.
- выездные соревнования.

## II. Комплекс организационно-педагогических условий

Методическое обеспечение образовательной программы

Образовательный процесс, многолетнюю подготовку по данной программе следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

3) непрерывное совершенствование спортивной техники;

4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

6) осуществление как одновременного развития физических качеств у спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

По разделу «Введение. Тенденции развития современного кикбоксинга» занятие проводится в форме беседы с использованием плакатов, кинограмм, фотографий. Проводится входная диагностика.

По разделу «Повышение уровня кикбоксинга» занятия проводятся в форме устного объяснения, показа, тренировки с применением тренажеров, схем, рисунков, плакатов. Подведение итогов в форме тренировочных боёв со спарринг-партнером.

По разделу «Освоение судейства» занятие проводится в форме устного объяснения с использованием нормативно-методической литературы. Схем, рисунков. Подведение итогов в форме устного опроса, тестирования, судейства товарищеских турниров.

Следует обратить внимание на основные компоненты кикбоксинга:

базовая техника (основы школы движений) подразумевает изучение основных движений бокса и каратэ. Выполнение традиционных стоек, перемещения в них; защитных, блокирующих действий; ударных, атакующих действий;

формальные упражнения (бой с тенью, специальные игровые задания и др.) используются для совершенства техники ударов и защит, постановки дыхания, умения концентрироваться, развития ловкости и точности движений;

поединки (спарринги и соревнования) необходимы для формирования морально-волевых качеств, выполнения спортивных разрядов;

укрепление суставов, мышц и сухожилий.

Программа построена так, что на каждом году обучения по всем блокам образовательного процесса планируются занятия в комбинированной форме, в заключении которых проводится анализ типичных ошибок. В конце каждого блока, с целью выявления качества ЗУН, проводится контрольное занятие в форме творческого задания, на остальных занятиях контроль текущий.

В каждом блоке учебных занятий используются следующие методы обучения:

1. Объяснительно-иллюстративный.
2. Репродуктивный.
3. Исследовательский.
4. Эвристический.

Выбираемые в процессе обучения методы зависят от цели и особенности методики преподавания, от тематики конкретного занятия и от уровня подготовленности учащихся конкретной группы.

По форме обучения все занятия являются фронтальными, во время практической работы осуществляется индивидуальный подход.

Характер познавательной деятельности на первых занятиях каждого блока репродуктивный, на последующих – эвристический и на последнем продуктивно-творческий.

Наиболее продуктивно обучение проходит при выполнении следующих условий:

- систематическое посещение занятий учащихся;
- динамика занятий учитывает психологические особенности и эмоциональный фон учащихся.

В данной программе, на каждом году обучения запланирован блок “Диагностики”, где занятия проводятся в комбинированной форме; метод обучения модельный; по форме обучения занятия являются фронтальными, но во время самостоятельной работы детей педагог проводит индивидуальную работу с целью выявления уровня условия программы; по характеру познавательной деятельности занятия этого блока являются продуктивно-творческими.

#### **Условия реализации программы.**

##### **1. Материально – технические:**

- спортивный зал;
- борцовский мешок;
- уплотнительные маты 1мх2м;
- борцовское чучело;

Оборудование (шведская стенка, брусья, гимнастические скамейки, тренажеры); инвентарь (лапы, перчатки, мешки, ринг, шлема, капы, футы, голеностопы, щитки, бинты, мячи); средства судейства: свисток, секундомер, нарукавники, пояса (красный и черный); спортивная одежда и обувь; гантели, гири, скакалки, мячи и т.д.

##### **2. Методические условия:**

Нормативные документы ведения соревнований (протоколы хода соревнований, хода поединка, протоколы взвешивания и регистрации участников)

соревнований); записная книжка спортсмена (сведения о результатах выступления на соревнованиях)

### **Оценочные материалы**

Аналитико-диагностический блок образовательной программы

Аналитико-диагностический блок дополнительной образовательной программы включает в себя:

диагностику обученности (знания, умения, навыки по профилю программы); диагностику обучаемости; текущую диагностику (зачеты по темам, результаты участия в соревнованиях и т.д.).

Диагностика обученности по профилю программы проводится два раза в год:

1 – входная диагностика (сентябрь-октябрь);

2 – итоговая диагностика (апрель-май).

Диагностика проводится по следующим параметрам:

1. Скоростные качества:

- бег (30 метров);

- челночный бег (4x10 метров);

- прыжки в длину.

2. Выполнение силовых упражнений:

- отжимание (10 раз);

- подтягивание (5 раз);

- метание теннисного мяча (20 метров).

3. Выносливость:

- кросс (500 метров);

- прыжки со скакалкой (1 минута);

- простоять на одной ноге (1 минута).

Результаты диагностики записываются в таблицу и оцениваются по 3-х бальной системе:

3 балла - высокий уровень,

2 балла - средний уровень,

1 балл - низкий уровень.

В соответствии с критериями можно выделить три уровня владения спортивными навыками:

1 уровень - высокий 24-27 баллов (задания выполнены в соответствии с возрастными нормативами общего физического развития ребенка);

2 уровень - средний 15-23 балла (задания выполнены не в полном объеме или не выдержаны временные нормативы выполнения заданий);

3 уровень - низкий 9-14 баллов (ребенок не справился с заданиями, возрастные нормативы физического развития не соответствуют уровню развития ребенка).

Основным показателем диагностики обучаемости (процесса обучения) является темп усвоения материала:

Например, программой предусмотрено освоение перемещений с уклонами и уходами под прямой удар рукой за 10 занятий, а обучающийся освоил эти действия за 12 занятий, следовательно обучаемость - 83%.

Диагностика обучаемости предполагает жесткую обратную связь: педагог – обучающийся, обучающийся – педагог. Диагностика позволяет педагогу анализировать результаты своей работы и вносить необходимые коррективы.

Аттестация знаний, умений, навыков обучающихся в объединении проходит в виде зачетов, сдачи контрольных упражнений и нормативов, товарищеских встреч, турниров, соревнований, конкурсов, викторин, тренингов, спортивных праздников.

### III. Список литературы

1. Атилов А.А. Современный бокс. -Ростов н/Д. «Феникс», 2003. - 639 с.
2. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. - Ульяновск: 2000, с.144.
3. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. - М., 2002. Правила проведения всероссийских соревнований по боксу / Под общей ред. Э. Абдульманова. - Федерация бокса России. Издание 2001 г.-48 с.
4. Синьков В.А., Шпорт М.В. Бокс. Первые шаги. - Ростов нД «Феникс», 2004. - 252 с.
5. Щитов В.К. Бокс для начинающих. - М.: «Фаир-Пресс», 2002. - 444 с.

### Общий перечень оборудования и материалов

Спортивный зал; ринг; борцовский мешок; уплотнительные маты 1мх2м; борцовское чучело.

#### **Оборудование:**

шведская стенка, брусья, гимнастические скамейки, тренажеры, аптечка, видеоманитофон, телевизор, журналы, иллюстрации;

#### **Инвентарь:**

лапы, перчатки, мешки, ринг, шлема, капы, футы, голеностопы, щитки, бинты, мячи, гантели, гири, скакалки, накладки, бандаж, грузы на ноги, эспандеры, амортизаторы;

**Средства судейства:** свисток, секундомер, нарукавники, пояса (красный и черный); спортивная одежда и обувь.

### Словарь спортивных терминов и понятий

*Здоровый образ жизни* - это формы и способы жизнедеятельности человека, повышающие резервные возможности организма.

1. *Стратегия и тактика кикбоксинга* - умение расчетливо, умно использовать свои положительные игровые качества и недостатки соперников.
2. *Спортивное мастерство* - высокий уровень развития общефизических и специфических качеств, овладение сложными техническими приёмами.
3. *Спортивная этика* - выполнение общепринятых норм поведения при общении с тренерами, соперниками, зрителями, товарищами по спортивной деятельности.
4. *Физическая культура* - умение использовать накопленные знания и практический опыт для развития физических качеств, поддержания двигательной активности, оздоровления организма.
5. *Физическая подготовка* - совокупность физических качеств (силы, ловкости, гибкости, быстроты реакции и так далее), позволяющих успешно заниматься тем или иным видом спорта.
6. *Груша* - спортивный снаряд для тренировок в боксе и кикбоксинге; различают насыпную грушу, пневматическую и грушу на растяжку.
7. *Ёко* - удар ногой вбок.
8. *Капа (назубник)* - резиновый полукруг, вкладываемый между зубами для их защиты во время боя.
9. *Лапы* - специальные перчатки для отработки на них ударов.
10. *Лайт-контакт* - лёгкий контакт. Запрещены сильные нокаутирующие удары (особенно в атаке), поединок ведётся без перерыва и остановок.

11. *Маваши* - круговой удар ногой.
12. *Мае*- удар ногой вперёд.
13. *Нокаут* - положение в боксе и кикбоксинге, когда спортсмен сбит на пол ударом и до счёта рефери «10» не может встать и продолжить бой.
14. *Раунд* - промежуток времени в кикбоксинге, во время которого проходит бой.
15. *Секундометрист (хронометрист)* - судья, следящий за временем во время соревнований.
16. *Семи-контакт* - лёгкий ограниченный контакт. После каждого технического действия рефери прерывает поединок и определяет, сколько очков получил спортсмен.
17. *Сольные упражнения* - соревнования проводятся по трём видам: жёсткий стиль, мягкий стиль и с оружием. Оценка чисто эстетическая, выступление проводится под музыку.
18. *Финт* - ложное движение.
19. *Фул-контакт* - полный контакт. Почти полная аналогия с боксом, но разрешены удары ногами, требуется нанесение не менее восьми ударов ногами.
20. *Футы* - применяются для защиты стоп спортсменов во время тренировок и соревнований.
21. *Файт* - начало поединка.
22. *Стоп* - прекратить действия.
23. *Тайм* - остановить время.
24. *Брэк* – разойтись.
25. *Панч* – прямой.
26. *Хук* - короткий боковой.
27. *Кросс*- средний боковой.
28. *свинг* - длинный боковой.
29. *Апперкот*- удар снизу вверх.
30. *Джеб*- прямой удар.
31. *Фронт кик* - прямой удар.
32. *Саид кик* - удар ребром стопы.
33. *Хук кик* - боковой удар.
34. *Раунхаус кик* - удар ступней или пяткой в голову с разворотом на 360 градусов.
35. *Раунд кик* - круговой удар ногой.
36. *Хил кик* - удар пяткой в корпус с разворотом на 360 градусов.
37. *Крисент кик* - полукруговой удар.
38. *Экс кик* - рубящий удар.
39. *Джампинг кик* - удар в прыжке.
40. *Фурсвиис* – подсечка.
41. *Лоу кик* - удар ногой в область бедра с внутренней или внешней стороны.