

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ г. УЛЬЯНОВСКА
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА № 2»**

Принята на заседании
педагогического совета
от 15 сентября 2020 г.
Протокол №3

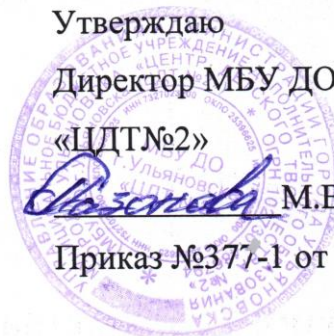
Утверждаю

Директор МБУ ДО г.Ульяновска

«ЦДТ№2»

 М.В. Сазонова

Приказ №377-1 от 15 сентября 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«КИКБОКСИНГ»
БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ**

Объединение «Кикбоксинг»

Возраст обучающихся: 11 - 15 лет

Срок реализации: 2 года

Программа рассмотрена на
методическом совете
Протокол № 1 от 10 сентября 2020 г.

Программа разработана:
Шараповой Лилией Фердинантовной,
педагог дополнительного образования
высшая квалификационная категория
Курбала Максимом Николаевичем,
педагог дополнительного образования
первая квалификационная категория
Долговым Сергеем Валерьевичем,
педагог дополнительного образования
высшая квалификационная категория
Карзановым Кириллом Эдуардовичем,
педагог дополнительного образования

г. Ульяновск, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы.....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы.....	6
1.3 Содержание программы.....	8
1.4 Планируемые результаты.....	24
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	27
2.1 Календарный учебный график.....	27
2.2 Условия реализации программы.....	77
2.3 Формы аттестации.....	78
2.4 Оценочные материалы.....	78
2.5 Методические материалы.....	82
2.6 Список литературы.....	86

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «**Кикбоксинг**» разработана для предоставления образовательных услуг 11-15 лет в условиях МБУ ДО г.Ульяновска «ЦДТ №2».

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ от 30 сентября 2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196»;
5. Письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 №09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)");
6. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
7. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года №816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
9. Методическими рекомендациями Минпросвещения России от 20.03.2020 по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;
10. Устав МБУ ДО г. Ульяновска «ЦДТ № 2»;
11. Локальные нормативные акты Учреждения.

Дополнительная общеразвивающая программа «**Кикбоксинг**» **физкультурно-спортивной направленности.**

Уровень программы: **базовый.** Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы Рассчитана для обучающихся, прошедших обучение по программе стартового уровня.

Актуальность программы.

Настоящая программа направлена на вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по кик-боксингу , направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой технике кик-боксинга, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности занятия спортом и ведению здорового образа жизни.

Отличительной особенностью программы является:

Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей, формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще. Ввиду сложившегося положения, данная категория обучающихся не имеет возможности заниматься в основных спортивных группах.

Инновационность. В данной программе определено содержание образования на этапе СОГ. В программе осуществляется специфическая установка на изучение техники и тактики кикбоксинга, просматривается взаимосвязь оздоровительной и спортивной направленности.

Адресат программы.

Программа предназначена для проведения занятий с обучающимися 11-15 лет.

Это дети, которым знакомо данное единоборство как форма состязаний в реализации собственного потенциала. У них сформированы базовые представления о тактике и технике ведения боя.

Объем программы. Данная программа обучения рассчитана на 216 часов в год – 1 год обучения (11-14 лет), 216 часов – 2 год обучения (12-15 лет), необходимых для освоения программы. Всего 432 часа на весь период обучения.

Формы обучения и виды занятий

Основными средствами обучения и тренировки кикбоксёров являются специальные виды тренировок (упражнений): «бой с тенью»; школа бокса, «дорожки», с партнёром в перчатках, удары по снарядам (мешок, насыпная и пневматическая груши), удары по лапам, условный бой, вольный бой, спарринг, работа с железом.

Обучение в объединении очное, групповое.

Программа рассчитана на очную форму обучения (с учетом Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации") и включает 108 занятий (теории и практики).

Срок реализации программы: 2 года обучения.

Режим занятий. Занятия проводятся 3 раза в неделю, продолжительностью 2 астрономических часа (45 минут - занятие, 15 мин - перерыв, 45 минут занятие, 15 мин - перерыв).

Количество обучающихся в группе составляет 15 человек. *СанПин 2.4.3172-14.*

Зачисление в объединение осуществляется на основании заявления от родителей (законных представителей).

Программа может реализовываться с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение.

Дистанционные образовательные технологии обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе педагогически организованных технологий обучения.

Электронное обучение и дистанционные образовательные технологии реализуются в программе через онлайн-платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype – общение; e-mail; облачные сервисы; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

При реализации программы через электронное обучение и дистанционные образовательные технологии используются следующие организационные формы образовательного процесса:

Консультация;

Мастер-класс;

Практическое занятие;

Конкурсы;

Выставки;

Фестиваль;

Виртуальные экскурсии;

Тестирование;

Самостоятельная внеаудиторная работа;

Проектно-исследовательская работа;
Текущий контроль;
Промежуточная аттестация;
Итоговая аттестация.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы первого года обучения: создание учебно-тренировочных условий направленных на достижение спортивных результатов.

Задачи программы года обучения.

Воспитательные:

- воспитание волевых качеств (целеустремлённости, настойчивости, упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности);
- воспитание уважения соперника;
- воспитание коммуникативных навыков.

Развивающие:

- развитие основ техники кикбоксинга (основные положения боевой стойки, передвижения и боевые дистанции);
- овладение техникой ударов руками (приёмы и боковые), ногами («мае», «ёко», «маваши»);
- развитие техники защит;
- развитие умений основных тактических действий в кикбоксинге (одно-, двух- и трёхударных комбинаций);
- формирование навыков ведения поединков в кикбоксинге;
- развитие психомоторных качеств
- развитие общих и специальных физических качеств;
- совершенствование технико-тактической подготовки.

Образовательные:

- ознакомление с разделами кикбоксинга (семи, лайт, фул, фул с лоу, к-1, музыкальные композиции);
- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.

Цель программы второго года обучения – достижения высоких спортивных результатов.

Задачи программы второго года обучения:

Образовательные:

- усвоение элементарных знаний по личной гигиене;
- всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты,

ловкости, координации движений, скоростно-силовых качеств и общей выносливости;

- получение знаний и умений в области кикбоксинга и усвоение правил борьбы;

- овладение основным арсеналом технических приемов и тактическими действиями по кикбоксингу;

- приобретение опыта участия в соревнованиях;

- ознакомление с единой спортивной классификацией и юношескими разрядами, их выполнения.

Развивающие:

- развитие само- укрепление здоровья и закаливание организма;

- физическое совершенствование;

- овладение техникой ударов руками (снизу);

- овладение техникой ударов ногами (еко разворота, «вертушка», «рубящий»);

исциплины и самоконтроля, волевых качеств спортсмена;

- приобретение социального опыта деятельности и взаимодействия со сверстниками.

- повышение общего уровня культуры;

Воспитательные:

- воспитание патриотизма, трудолюбия и чувства коллективизма;

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

- поддержка и содействие дальнейшему развитию одаренных обучающихся.

1.3 Содержание программы

Учебный план 1-ый год обучения

1 модуль -96 часов

2 модуль -120 часов

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение (2часа)				
	Вводное занятие. Кикбоксинг в системе физического Гигиена. Закаливание. Режим питания кик-боксёра.	1	1		Опрос, входная диагностика.
	Диагностика.. Охрана труда и техника безопасности при проведении занятий по кик-боксинг, их выполнения.	1		1	
	Раздел 1. Теоретическая подготовка (8 часов)				
	Физическая культура и спорт . История развития кикбоксинга.	2	2		Опрос, текущий контроль.
	Краткие сведения о строении и функциях организма Гигиенические знания, навыки, закаливания, режим и питание кик-боксёра	2	2		
	Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка кик-боксёра	2	2		
	Правила соревнований. Оборудование и инвентарь	2	2		
2.	Раздел 2. Общая физическая подготовка (24часа)				

	Кикбоксинг - скоростно-силовой	4		4	самостоятель ная и практическая
	Виды общефизических	6		6	
	Лыжная подготовка, плавание.	8		8	
	Соревнования	6		6	
3.	Раздел 3. Специальная физическая подготовка (36 часа)				
	Организация занимающихся без партнёра на месте. Организация занимающихся без партнёра в движении.	12		12	самостоятель ная и практическая работа, диагностика.
	Усвоение приёма по заданию тренера. Условный бой по заданию. Вольный бой. Спарринг.	10		10	
	Изучение базовых стоек кикбоксёра. Обучение ударам в движении.	10		10	
	Соревнования	4		4	
4	Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка (132 часов)				
	Средства подавления активности противники: сковывание, опережение, перемещение противника.	36		36	соревнование , опрос, практическая работа на занятии.
	Средства маскировки при проведении приёмов: контрприёмы, комбинации, повторные атаки.	44		44	
	Средства маневрирования при проведении приёмов: маневрирование относительно противника, маневрирование относительно площади ринга.	42		42	
	Соревнования	10		10	
5	Раздел 5. Судейская подготовка (10 часов)				
	Основные методические принципы организации и проведения тренировочных	2		2	условные и вольные бои,

	Спортивная терминология. Правила соревнований.	2		2	опрос, практическая работа.
	Судейская терминология, жесты. Определение победителей.	2		2	
	Соревнования	4		4	
6	Итоговое занятие (4 часа)				
	Итоговое занятие. Итоговая диагностика	4		4	соревнования , итоговый
Итого часов:		216 часов			

Учебный план 2-ой год обучения

1 модуль -96 часов

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение (2 часа)				
	Водное занятие. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие о самоконтроле. Основные сведения о единой спортивной классификации. Юношеские разряды по кикбоксингу, их выполнения	1	1		Опрос, входная диагностика.
	Диагностика.. Охрана труда и техника безопасности при проведении занятий по кикбоксингу .по кикбоксингу, их выполнения.	1		1	
	Раздел 1. Теоретическая подготовка (8 часов)				
	Физическая культура - важное средство укрепления здоровья. История развития кикбоксинга.	2	2		Опрос, текущий контроль.

	Краткие сведения о строении и функциях организма Гигиенические знания, навыки, закаливания, режим и питание кикбоксёра	2	2		
	Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка кикбоксёра	2	2		
	Правила соревнований. Оборудование и инвентарь	2	2		
2.	Раздел 2. Общая физическая подготовка (38 часов)				
	Кроссы, спортивные игры,	8		8	самостоятельная и практическая работа на занятии,
	Штанга, отжимания на брусьях, подтягивание на перекладине.	8		8	
	Гиревой спорт, прыжки.	6		6	
	Лыжная подготовка, плавание.	8		8	
	Соревнования	8		8	
3.	Раздел 3. Специальная физическая подготовка (42 часов)				
	Методы организации занимающихся при разучивании технических действий кикбоксеров.	12		12	самостоятельная и практическая работа, диагностика.
	Методические приемы обучения основным положениям и движениям кикбоксера	10		10	
	Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.	12		12	
	Соревнования	8		8	
4	Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка (108 часов)				
	Совершенствование техники и тактики передвижения.	30		30	соревнование, опрос, практическая работа на занятии.
	Совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов	34		34	

	Совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях.	34		34	
	Соревнования	10		10	
5	Раздел 5. Судейская подготовка (14 часов)				
	Составление комплекса упражнений по физической и технической подготовке.	4		4	условные и вольные бои, опрос, практическая работа.
	Судейство на внутренних соревнованиях. Выполнение роли	4		4	
	Соревнования.	6		6	
6	Итоговое занятие (4 часа)				
	Итоговое занятие. Итоговая	4		4	соревнования
Итого часов:		216 часов			

2 модуль - 120 часов

Содержание учебного плана.

Первый год обучения

Введение

Теория:

Гигиенические требования к одежде и обуви. Общий режим. Режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнований. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Закаливание воздухом, водой и солнцем при занятиях кикбоксингом. Физическая культура - важное средство воспитания и укрепления здоровья людей. Появление кикбоксинга в нашей стране, в Ульяновской области. Успешные выступления ульяновских кик-боксёров на российских и международных соревнованиях. Гигиена тела. Уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Предупреждение травматизма на тренировках и соревнованиях. Инструкция по охране труда при проведении занятий по кик-боксингу. Правила пожарной безопасности при проведении занятий с обучающимися.

Практика: просмотр видеоматериалов; диагностика; тренинг на общение.

Формы контроля, проверки усвоения ЗУН: опрос.

Практика.

Сдача беговых нормативов на скорость и скоростную выносливость: 30 м., 60 м., 500 м.; на взрывную силу: прыжок в длину с места; на силу: отжимание, подтягивание, метание теннисного мяча.

Сдача специализированных тестов с направленностью на кик-боксинг: бросок набивного мяча, прыжки через скакалку, челночный бег 5x10 м.

Формы контроля, проверки усвоения ЗУН: соревнования, текущий контроль.

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Теория:

1. . Правила соревнований

Продолжительность боя. Форма участников. Врач соревнований. Количество и продолжительность поединков в зависимости от разряда и возраста участников. Оценка. Определение победителя. Правила определения победителя на соревнованиях. Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Особенности соревновательных правил при различных манерах ведения поединка.

2. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка кик-боксёра

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизма, гражданственности, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, выдержки, решительности, настойчивости. Формирование красоты движений, позы, походки. Познавательные способности. Творческие способности. Интеллектуальные и эмоциональные способности.

3. Гигиенические знания, навыки, закаливания, режим и питание кик-боксёра

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, зубами и ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Особенности питания при занятиях кикбоксинг. Значение витаминов в питании спортсмена. Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды

и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция.) Самоконтроль за самочувствием.

4. Краткие сведения о строении и функциях организма

Основные сведения о кровообращении. Состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат, их строение и взаимодействие. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

5. Краткая история развития кикбоксинга.

Развитие кикбоксинг в России. Кикбоксинг как форма проявления силы, ловкости. Возникновение кикбоксинга и развитие в Мире. Возникновение и развитие кикбоксинга в СССР. Развитие кикбоксинг в России. Кикбоксинг как форма проявления силы, ловкости. Возникновение кикбоксинга и развитие в Мире. Место и значение кикбоксинга в Российской системе физического воспитания. Основные направления и разделы в родном городе.

6 Физическая культура и спорт

Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте. Физическая культура в системе народного образования. Обязательные занятия, гимнастика в режиме дня. Воспитательное значение кикбоксинг. Положительные примеры поведения ведущих спортсменов.

7. Оборудование и инвентарь

Зал кикбоксинга (размеры, подсобные помещения). Уход за оборудованием и инвентарем. Спортивная одежда кик-боксера и уход за ней. Проверка исправности инвентаря.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Теория.

Кикбоксинг - скоростно-силовой вид спорта.

Средства и методы для развития качества овладение рациональной и эффективной техникой выполнения приемов.

Виды общефизических упражнений: строевые, порядковые упражнения (строевые приемы; построения и перестроения; передвижения; размыкания и смыкания) и

общеподготовительные упражнения (координационные; кондиционные (развивающие); оздоровительно-восстановительные), осуществляются средствами других видов спорта.

Практика.

- Лазание, перелазание, переползание.
- Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения с отягощениями.
- Упражнения с сопротивлением.
- Упражнения с грузом.
- Метания набивного мяча, теннисного мячика.
- Упражнения для укрепления положения "моста".
- Упражнения на скорость.
- Упражнения на общую выносливость.
- Легкоатлетические упражнения
- Строевые упражнения. Построения, перемещения.
- Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.
- Упражнения на равновесие и точность движений.
- Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.
- Упражнения с гимнастической палкой, для развития подвижности плечевого пояса.
- Упражнения на формирование правильной осанки.
- Спортивные и подвижные игры.
- Плавание.
- Лыжи.
- Туристические походы.

Форма контроля, проверки усвоения ЗУН: самостоятельная и практическая работа на занятии, соревнования.

Раздел 4. Техничко – тактическая подготовка 114 часов

Теория.

Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Контрудары. Удары ногами. Защиты от них. Простейшие комбинации. Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита.

Самостраховка.

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов, на дальней, средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, бой с тенью, в парах, на снарядах, защита.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приёмов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и ударов снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с «тенью», в парах, на снарядах, в условном, вольных боях. Различные манеры ведения боя – изучение и способы противодействия им.

Тактическая активность кик-боксёра (выполнение приёмов в начале поединка, в середине или в конце).

Средства подавления активности противники: сковывание, опережение, перемещение противника.

Средства маскировки при проведении приёмов: контрприёмы, комбинации, повторные атаки.

Средства маневрирования при проведении приёмов: маневрирование относительно противника, маневрирование относительно площади ринга.

Практика:

- боевая стойка (левосторонняя - правша, правосторонняя - левша);
- передвижение кик-боксёра по рингу (шагами: обычным или приставным, скачками: вперёд, назад, в сторону);
- бинтование кисти;
- боевые дистанции (дальняя, средняя, ближняя);
- прямые удары руками;
- удар ногой вперёд («мае»);
- удар ногой вбок (в сторону – «ёко»);
- круговой удар ногой («маваши»);
- боковые удары руками;
- проведение соревнований между спортивными клубами;
- защиты от прямых ударов руками (подставки, отбивы, уклоны, «сайд- степы»);
- защиты от «мае», «ёко» и «мавашей» (отбивы, шаг назад, отклоны, подставки и «сайд-степы»);
- защиты от боковых ударов руками (подставки, наложения, нырки, отклоны, шаг назад);
- контратаки (ответные и встречные) прямыми и боковыми ударами рук;
- контратаки (ответные и встречные) ударами ног («мае», «ёко», «маваш»).

Боевые действия на дальней дистанции:

- стойки, передвижения, перемещения;
- подготовительные (маневрирование, «финты» - ложные и обманные действия);
- наступательные (развитие и завершение атаки);
- оборонительные (защитные и ответные действия).

Совершенствование боевых действий на дальней дистанции:

а) атакующие действия:

- тактически осмысленная отработка подготовительных действий перед атакой (маневрирование с движениями по прямой - вперёд-назад или в стороны - вправо-влево, ложные действия - имитация начала атаки, ложное «открытие» и ложные лёгкие удары);

- тактическая отработка атаки;

- выход из боя с отходом в зону недосягаемости для ударов противника после завершения успешной атаки;

б) контратакующие действия:

- подготовка контратаки: маневрированием, ложным «открытием», «самораскрыванием» вызвать противника к атакующим действиям и использовать их для проведения контратаки;

- контратака (встречная и ответная) выполняется одиночными и серией ударов;

- отработка выхода из боя после успешной контратаки.

Обучение комбинациям из двойных прямых ударов руками и ногами и их совершенствование.

Формы контроля, проверки усвоения ЗУН: условные и вольные бои, опрос, соревнования, практическая работа.

Разделы 5-6 Специальная физическая подготовка

Теория:

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.

Практика:

Методы организации занимающихся при разучивании технических действий кик-боксёров.

- Организация занимающихся без партнера в одношереножном строю.
- Организация занимающихся без партнера в двух шереножном строю.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Условный бой, имитационные упражнения.
- Тренировка на снарядах. Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах. Тренировка силы и точности удара на макиварах.
- Бой по заданию.
- Спарринг.

Методические приемы обучения основным положениям и движениям кик-боксёра

- Изучение и совершенствование стоек кикбоксёра.
- Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.
- Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий.
- Боевая стойка кикбоксёра.
- Передвижение с выполнением программной техники.
- Боевые дистанции. Изменение дистанций по заданию тренера.

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.

- Обучение ударам и простым атакам.
- Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
- Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука)..
- Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.
- Защитные действия, с изменением дистанций.
- Контрудары. Контратаки.

Форма контроля, проверка усвоения ЗУН: самостоятельная и практическая работа, диагностика.

Раздел 7. Судейская подготовка

Теория.

Спортивная терминология. Посещение соревнований. Правила соревнований. Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть занятия. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Судейская терминология, жесты. Определение

победителей.

Практика:

- составление упражнений по ОФП как инструктора;
- судейство на соревнованиях между спортивными клубами в качестве судьи при участниках и судьи-хронометриста.

Форма контроля, проверки усвоения ЗУН: самостоятельная практическая работа, соревнования, опрос.

Второй год обучения

Введение

Теория

Закаливание воздухом, водой и солнцем при занятиях кик-боксингом. Предупреждение травматизма на тренировках и соревнованиях. Инструкция по охране труда при проведении занятий по кик-боксингу. Физическая культура - важное средство воспитания и укрепления здоровья людей. Появление кикбоксинга в нашей стране, в Ульяновской области. Успешные выступления ульяновских кик-боксёров на российских и международных соревнованиях. Гигиена тела. Уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиенические требования к одежде и обуви. Общий режим. Режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнований. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Правила пожарной безопасности при проведении занятий с обучающимися.

Формы контроля, проверки усвоения ЗУН: опрос.

Диагностика

Теория: основные сведения о сдаче контрольных нормативов, технические основы выполнения нормативов.

Практика.

Сдача беговых нормативов на скорость и скоростную выносливость: 30 м., 60 м., 500 м.; на взрывную силу: прыжок в длину с места; на силу: отжимание, подтягивание, метание теннисного мяча.

Сдача специализированных тестов с направленностью на кик-боксинг: бросок набивного мяча, прыжки через скакалку, челночный бег 5x10 м.

Формы контроля, проверки усвоения ЗУН: соревнования, текущий контроль.

Раздел 2. Теоретическая подготовка

Теория.

1. Физическая культура и спорт

Физическая культура в системе народного образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня. Внеклассная и внешкольная работа, коллективы физической культуры, спортивные секции, детские юношеские спортивные школы. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте. Особенности специальной физической подготовки.

2. Краткая история развития кикбоксинга.

Развитие кикбоксинга в России. Кикбоксинг как форма проявления силы, ловкости. Возникновение кикбоксинга и развитие в Мире. Возникновение и развитие кикбоксинга в СССР. Место и значение кикбоксинга в Российской системе физического воспитания. История развития кикбоксинга и единоборств в родном городе. Ведущие спортсмены школы, города, страны.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

4. Гигиенические знания, навыки, закаливания, режим и питание кик-боксера

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, зубами и ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Особенности питания при занятиях кикбоксингом. Значение витаминов в питании спортсмена. Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция.)

5. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизма, гражданственности, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, выдержки, решительности, настойчивости. Формирование красоты движений, позы, походки. Познавательные способности. Творческие способности. Развитие интеллектуальных, эмоциональных качеств.

6. Правила соревнований

Продолжительность боя. Форма участников. Врач соревнований. Количество и продолжительность поединков в зависимости от разряда и возраста участников.

Оценка. Определение победителя. Правила определения победителя на соревнованиях. Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Особенности правил: запрещённые и разрешённые действия.

7. Оборудование и инвентарь

Зал кикбоксинга (размеры, подсобные помещения). Уход за оборудованием и инвентарем. Спортивная одежда кикбоксера и уход за ней. Проверка исправности инвентаря.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Практика.

- Прыжки, бег и метания.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом.
- Упражнения со скакалкой.
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями. (Лёгкие блины от штанги 2.5–5 кг)
- Упражнения на гимнастических снарядах. (Турник, брусья)
- Акробатические упражнения. (Углы, стойки, кувырки, перевороты)
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.
- Подвижные игры и эстафеты.
- Лыжный спорт.
- Плавание.

Форма контроля, проверки усвоения ЗУН: самостоятельная и практическая работа на занятии, соревнования.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Теория.

Методы организации занимающихся при разучивании технических действий кикбоксеров.

- Передвижение с выполнением программной техники.
- Боевые дистанции.

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.

- Обучение ударам и простым атакам.
- Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).

- Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
- Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.
- Защитные действия.
- Контрудары.
- Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.
- Организация занимающихся спортсменов без партнера в одношереножном строю.
- Организация занимающихся спортсменов без партнера в двухшереножном строю.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Условный бой, формальные упражнения «ката».
- Тренировка на снарядах.
- Бой по заданию.
- Спарринг.

Методические приемы обучения основным положениям и движениям кик-боксера

- Изучение стоек кикбоксера.
- Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.
- Боевая стойка кикбоксера.

Практика: упражнения по специальной физической подготовке:

- упражнения для развития специальной силы;
- упражнения для развития специальной быстроты;
- упражнения для развития специальной выносливости.

Форма контроля, проверка усвоения ЗУН: самостоятельная и практическая работа, диагностика.

Разделы 4 - 5 Техничко-тактическая подготовка

Теория.

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад,

в сторону.

Практика:

Боевая стойка кикбоксера:

Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю дистанции.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука.

Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам из двух, трёх ударов.

Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия при перемещениях вперед, сторону, назад. Обучение защитным действиям в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.

Специальные упражнения для развития быстроты, скоростной силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, гириями, штангой, на мешке.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Специальные упражнения для развития точности движений.

Формы контроля, проверки усвоения ЗУН: условные и вольные бои, опрос, соревнования, практическая работа.

Раздел 6. Судейская подготовка (16 часов).

Теория: Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей. Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия.

Практика:

Выступления с докладами на спортивные и оздоровительные темы. Изучение и анализ спортивной и методической литературы. Проведение на оценку основной части занятия. Анализ действий спортсменов в соревновательной практике. Судейство соревнований в качестве бокового судьи, рефери, судьи при участниках, хронометриста.

Форма контроля, проверки усвоения ЗУН: самостоятельная практическая работа, соревнования, опрос.

1.4 Планируемые результаты

1-ый год обучения

Предметные результаты:

Обучающиеся должны знать:

- технику безопасности при проведении занятий по кикбоксингу;
- историю развития кикбоксинга в России и в нашем регионе;
- виды тактики (обороны, нападения);
- различные методы развития физической подготовки, психологического совершенствования;
- разделы и правила ведения спортивных игр в кикбоксинге.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять простые технико-тактические действия (передвижения, удары, защиты, комбинации);
- ставить цели и задачи в соответствии со своими тактико-техническими возможностями;
- самостоятельно планировать свой режим дня, тренировки;
- выполнять нормативы начинающего спортсмена - разрядника;
- участвовать в соревнованиях;
- судить на внутренних соревнованиях коллектива;
- выполнять роль судьи при участниках.

Метапредметные результаты:

- развитие основ техники кикбоксинга (основные положения боевой стойки, передвижения и боевые дистанции);
- овладение техникой ударов руками (приёмы и боковые), ногами («мае», «ёко», «маваши»);
- развитие техники защит;
- развитие умений основных тактических действий в кик-боксинге (одно-, двух- и

трёхударных комбинаций);

- формирование навыков ведения поединков в кик-боксинге,

Личностные результаты:

- формирование волевых качеств (целеустремлённости, настойчивости, упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности);

- формирование чувства уважения соперника;
- развитие коммуникативных навыков.

2-ой год обучения

Предметные результаты:

Обучающиеся должны знать:

- правомерность применения приемов кик-боксинга;

- значение систематических занятий физической культурой и спортом для улучшения здоровья, физической подготовки;

- разделы и правила кикбоксинга - технику безопасности при проведении занятий по кик-боксингу;

- разновидности кикбоксинга в России, их различия.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять простые технико-тактические действия (передвижения, удары, защиты, комбинации);

- судить на внутренних соревнованиях коллектива;

- выполнять роль судьи при участниках;

- выполнять роль судьи-хронометриста;

- участвовать в квалификационных соревнованиях;

- выполнять нормативы общей физической подготовке спортсмена – разрядника;

- проводить анализ проведенных поединков.

Метапредметные результаты:

- развитие основ техники кикбоксинга (основные положения боевой стойки, передвижения и боевые дистанции);

- овладение техникой ударов руками (приёмы и боковые), ногами («мае», «ёко», «маваши»);

- развитие техники защит;

- развитие умений основных тактических действий в кикбоксинге (одно-, двух- и

трёхударных комбинаций);

- формирование навыков ведения поединков в кикбоксинге.

Личностные результаты:

- развитие волевых качеств (целеустремлённости, настойчивости, упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности);

- формирование чувства уважения соперника;
- развитие коммуникативных навыков.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

1-ый год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1 модуль								
1				Объяснение, показ	2	Водное занятие. Кик-боксинг в системе физического Гигиена. Закаливание. Режим питания кик-боксёра.		опрос
2				Объяснение, показ	2	Диагностика.. Охрана труда и техника безопасности при проведении занятий по кик-боксингу .по кик-боксингу, их выполнения.		опрос
3				Объяснение, показ.	2	Физическая культура и спорт . История развития кикбоксинга.		лекция.
4				Объяснение, показ	2	Краткие сведения о строении и функциях		лекция.

						организма Гигиенические знания, навыки, закаливания, режим и питание кик- боксёра		
5				Объяснение, показ,	2	Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка кик- боксёра		лекция.
6				Объяснение, показ,	2	Правила соревнований. Оборудование и инвентарь		лекция.
7				Объяснение, показ,	2	Кикбоксинг - скоростно-силовой вид спорта.		самостоятел ьная и прак- тическая работа на занятии, соревновани я
8				Объяснение, показ,	2	Кикбоксинг - скоростно-силовой вид спорта.		самостоятел ьная и прак- тическая работа на занятии, соревновани я
9				Тренировка	2	Виды общефизических упражнений: Акробатические упражнения.		самостоятел ьная и прак- тическая работа на занятии,

							соревновани я
10				Тренировка	2	Виды общефизических упражнений: Акробатические упражнения.	самостоятел ьная и прак тическая работа на занятии, соревновани я
11				Тренировка	2	Виды общефизических упражнений: Акробатические упражнения.	самостоятел ьная и прак тическая работа на занятии, соревновани я
12				Тренировка	2	Лыжная подготовка, плавание.	самостоятел ьная и прак тическая работа на занятии, соревновани я
13				Тренировка	2	Лыжная подготовка, плавание.	самостоятел ьная и прак тическая работа на занятии, соревновани я
14				Тренировка	2	Лыжная подготовка, плавание.	самостоятел ьная и прак тическая работа на

								занятия, соревновани я
15				Тренировка	2	Лыжная подготовка, плавание.		самостоятел ьная и прак тическая работа на занятия, соревновани я
16				Соревнован ия	2	Соревнования		самостоятел ьная и прак тическая работа на занятия, соревновани я
17				Соревнован ия	2	Соревнования		самостоятел ьная и прак тическая работа на занятия, соревновани я
18				Соревнован ия	2	Соревнования		самостоятел ьная и прак тическая работа на занятия, соревновани я
19				Тренировка	2	Организация занимающихся без партнёра на месте.		самостоятел ьная и практическа

						Организация занимающихся без партнёра в движении.		я работа, диагностика.
20				Тренировка	2	Организация занимающихся без партнёра на месте. Организация занимающихся без партнёра в движении.		самостоятельная и практическая работа, диагностика.
21				Тренировка	2	Организация занимающихся без партнёра на месте. Организация занимающихся без партнёра в движении.		самостоятельная и практическая работа, диагностика.
22				Тренировка	2	Организация занимающихся без партнёра на месте. Организация занимающихся без партнёра в движении.		самостоятельная и практическая работа, диагностика.
23				Тренировка	2	Организация занимающихся без партнёра на месте. Организация занимающихся без партнёра в движении.		самостоятельная и практическая работа, диагностика.
24				Тренировка	2	Усвоение приёма по заданию		самостоятельная и

						тренера. Условный бой по заданию. Вольный бой. Спарринг.		практическа я работа, диагностика.
25				Тренировка	2	Усвоение приёма по заданию тренера. Условный бой по заданию. Вольный бой. Спарринг.		самостоятел ьная и практическа я работа, диагностика.
26				Тренировка	2	Усвоение приёма по заданию тренера. Условный бой по заданию. Вольный бой. Спарринг.		самостоятел ьная и практическа я работа, диагностика.
27				Тренировка	2	Усвоение приёма по заданию тренера. Условный бой по заданию. Вольный бой. Спарринг.		самостоятел ьная и практическа я работа, диагностика.
28				Тренировка	2	Усвоение приёма по заданию тренера. Условный бой по заданию. Вольный бой. Спарринг.		самостоятел ьная и практическа я работа, диагностика.
29				Тренировка	2	Изучение базовых стоек кик-боксёра. Обучение ударам в движении.		самостоятел ьная и практическа я работа, диагностика.
30				Тренировка	2	Изучение базовых		самостоятел

						стойки кик-боксёра. Обучение ударам в движении.		ьная и практическая работа, диагностика.
31				Тренировка	2	Изучение базовых стойки кик-боксёра. Обучение ударам в движении.		самостоятельная и практическая работа, диагностика.
32				Тренировка	2	Изучение базовых стойки кик-боксёра. Обучение ударам в движении.		самостоятельная и практическая работа, диагностика.
33				Тренировка	2	Изучение базовых стойки кик-боксёра. Обучение ударам в движении.		самостоятельная и практическая работа, диагностика.
34				Соревнования	2	Соревнования		самостоятельная и практическая работа, диагностика.
35				Соревнования	2	Соревнования		самостоятельная и практическая работа, диагностика.
36				Тренировка	2	Средства подавления активности противники: сковывание,		соревнования, опрос, практическая работа на занятии.

						опережение, перемещение противника.		
37				Тренировка	2	Средства подавления активности противники: сковывание, опережение, перемещение противника.		соревновани я, опрос, практическа я работа на занятии.
38				Тренировка	2	Средства подавления активности противники: сковывание, опережение, перемещение противника.		соревновани я, опрос, практическа я работа на занятии.
39				Тренировка	2	Средства подавления активности противники: сковывание, опережение, перемещение противника.		соревновани я, опрос, практическа я работа на занятии.
40				Тренировка	2	Средства подавления активности противники: сковывание, опережение, перемещение		соревновани я, опрос, практическа я работа на занятии.

						противника.		
41				Тренировка	2	Средства подавления активности противники: сковывание, опережение, перемещение противника.		соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
42				Тренировка	2	Средства подавления активности противники: сковывание, опережение, перемещение противника.		соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
43				Тренировка	2	Средства подавления активности противники: сковывание, опережение, перемещение противника.		соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
44				Тренировка	2	Средства подавления активности противники: сковывание, опережение, перемещение противника.		соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
45				Тренировка	2	Средства		соревнования

						подавления активности противники: сковывание, опережение, перемещение противника.		я, опрос, практическая работа на занятии.
46				Тренировка	2	Средства подавления активности противники: сковывание, опережение, перемещение противника.		соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
47				Тренировка	2	Средства подавления активности противники: сковывание, опережение, перемещение противника.		соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
48				Тренировка	2	Средства подавления активности противники: сковывание, опережение, перемещение противника.		соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
49				Тренировка	2	Средства подавления		соревнования, опрос,

						активности противники: сковывание, опережение, перемещение противника.		практическа я работа на занятии.
50				Тренировка	2	Средства подавления активности противники: сковывание, опережение, перемещение противника.		соревнования, опрос, практическа я работа на занятии.
51				Тренировка	2	Средства подавления активности противники: сковывание, опережение, перемещение противника.		соревнования, опрос, практическа я работа на занятии.
52				Тренировка	2	Средства подавления активности противники: сковывание, опережение, перемещение противника.		соревнования, опрос, практическа я работа на занятии.
53				Тренировка	2	Средства подавления активности противники:		соревнования, опрос, практическа я работа на

						сковывание, опережение, перемещение противника.		занятия.
54				Тренировка	2	Средства маскировки при проведении приёмов: контрпиёмы, комбинации, повторные атаки.		соревновани я, опрос, практическа я работа на занятия.
55				Тренировка	2	Средства маскировки при проведении приёмов: контрпиёмы, комбинации, повторные атаки.		соревновани я, опрос, практическа я работа на занятия.
56				Тренировка	2	Средства маскировки при проведении приёмов: контрпиёмы, комбинации, повторные атаки.		соревновани я, опрос, практическа я работа на занятия.
57				Тренировка	2	Средства маскировки при проведении приёмов: контрпиёмы, комбинации, повторные атаки.		соревновани я, опрос, практическа я работа на занятия.
58				Тренировка	2	Средства маскировки при		соревновани я, опрос,

						проведении приёмов: контрприёмы, комбинации, повторные атаки.		практическая работа на занятии.
59				Тренировка	2	Средства маскировки при проведении приёмов: контрприёмы, комбинации, повторные атаки.		соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
60				Тренировка	2	Средства маскировки при проведении приёмов: контрприёмы, комбинации, повторные атаки.		соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
61				Тренировка	2	Средства маскировки при проведении приёмов: контрприёмы, комбинации, повторные атаки.		соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
62				Тренировка	2	Средства маскировки при проведении приёмов: контрприёмы, комбинации, повторные атаки.		соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
63				Тренировка	2	Средства		соревнования

						маскировки при проведении приёмов: контрприёмы, комбинации, повторные атаки.		я, опрос, практическая работа на занятии.
64				Тренировка	2	Средства маскировки при проведении приёмов: контрприёмы, комбинации, повторные атаки.		соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
65				Тренировка	2	Средства маскировки при проведении приёмов: контрприёмы, комбинации, повторные атаки.		соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
66				Тренировка	2	Средства маскировки при проведении приёмов: контрприёмы, комбинации, повторные атаки.		соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
67				Тренировка	2	Средства маскировки при проведении приёмов: контрприёмы, комбинации, повторные атаки.		соревнования, опрос, практическая работа на занятии.

68				Тренировка	2	Средства маскировки при проведении приёмов: контрприёмы, комбинации, повторные атаки.		соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
69				Тренировка	2	Средства маскировки при проведении приёмов: контрприёмы, комбинации, повторные атаки.		соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
70				Тренировка	2	Средства маскировки при проведении приёмов: контрприёмы, комбинации, повторные атаки.		соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
71				Тренировка	2	Средства маскировки при проведении приёмов: контрприёмы, комбинации, повторные атаки.		соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
72				Тренировка	2	Средства маскировки при проведении приёмов: контрприёмы, комбинации,		соревнования, опрос, практическая работа на занятии.

						повторные атаки.		
73				Тренировка	2	Средства маскировки при проведении приёмов: контрприёмы, комбинации, повторные атаки.		соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
74				Тренировка	2	Средства маскировки при проведении приёмов: контрприёмы, комбинации, повторные атаки.		соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
75				Тренировка	2	Средства маскировки при проведении приёмов: контрприёмы, комбинации, повторные атаки.		соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
76				Тренировка	2	Средства маневрирования при проведении приёмов: маневрирование относительно противника, маневрирование относительно площади ринга.		соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
77				Тренировка	2	Средства маневрирования		соревнования, опрос,

						при проведении приёмов: маневрирование относительно противника, маневрирование относительно площади ринга.		практическа я работа на занятии.
78				Тренировка	2	Средства маневрирования при проведении приёмов: маневрирование относительно противника, маневрирование относительно площади ринга.		соревновани я, опрос, практическа я работа на занятии.
79				Тренировка	2	Средства маневрирования при проведении приёмов: маневрирование относительно противника, маневрирование относительно площади ринга.		соревновани я, опрос, практическа я работа на занятии.
80				Тренировка	2	Средства маневрирования при проведении приёмов: маневрирование относительно		соревновани я, опрос, практическа я работа на занятии.

						противника, маневрирование относительно площади ринга.		
81				Тренировка	2	Средства маневрирования при проведении приёмов: маневрирование относительно противника, маневрирование относительно площади ринга.		соревновани я, опрос, практическа я работа на занятии.
82				Тренировка	2	Средства маневрирования при проведении приёмов: маневрирование относительно противника, маневрирование относительно площади ринга.		соревновани я, опрос, практическа я работа на занятии.
83				Тренировка	2	Средства маневрирования при проведении приёмов: маневрирование относительно противника, маневрирование относительно площади ринга.		соревновани я, опрос, практическа я работа на занятии.

84				Тренировка	2	Средства маневрирования при проведении приёмов: маневрирование относительно противника, маневрирование относительно площади ринга.		соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
85				Тренировка	2	Средства маневрирования при проведении приёмов: маневрирование относительно противника, маневрирование относительно площади ринга.		соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
86				Тренировка	2	Средства маневрирования при проведении приёмов: маневрирование относительно противника, маневрирование относительно площади ринга.		соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
87				Тренировка	2	Средства маневрирования при проведении приёмов:		соревнования, опрос, практическая работа на

						маневрирование относительно противника, маневрирование относительно площади ринга.		занятия.
88				Тренировка	2	Средства маневрирования при проведении приёмов: маневрирование относительно противника, маневрирование относительно площади ринга.		соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
89				Тренировка	2	Средства маневрирования при проведении приёмов: маневрирование относительно противника, маневрирование относительно площади ринга.		соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
90				Тренировка	2	Средства маневрирования при проведении приёмов: маневрирование относительно противника, маневрирование		соревнования, опрос, практическая работа на занятии.

						относительно площади ринга.		
91				Тренировка	2	Средства маневрирования при проведении приёмов: маневрирование относительно противника, маневрирование относительно площади ринга.		соревновани я, опрос, практическа я работа на занятии.
92				Тренировка	2	Средства маневрирования при проведении приёмов: маневрирование относительно противника, маневрирование относительно площади ринга.		соревновани я, опрос, практическа я работа на занятии.
93				Тренировка	2	Средства маневрирования при проведении приёмов: маневрирование относительно противника, маневрирование относительно площади ринга.		соревновани я, опрос, практическа я работа на занятии.
94				Тренировка	2	Средства маневрирования		соревновани я, опрос,

						при проведении приёмов: маневрирование относительно противника, маневрирование относительно площади ринга.		практическа я работа на занятии.
95				Тренировка	2	Средства маневрирования при проведении приёмов: маневрирование относительно противника, маневрирование относительно площади ринга.		соревновани я, опрос, практическа я работа на занятии.
96				Тренировка	2	Средства маневрирования при проведении приёмов: маневрирование относительно противника, маневрирование относительно площади ринга.		соревновани я, опрос, практическа я работа на занятии.
97				Соревнован ия	2	Соревнования		соревновани я, опрос, практическа я работа на занятии.
98				Соревнован	2	Соревнования		соревновани

				ия				я, опрос, практическа я работа на занятии.
99				Соревнован ия	2	Соревнования		соревновани я, опрос, практическа я работа на занятии.
100				Соревнован ия	2	Соревнования		соревновани я, опрос, практическа я работа на занятии.
101				Соревнован ия	2	Соревнования		соревновани я, опрос, практическа я работа на занятии.
102				Объяснение, показ, индивидуал ьная отработка.	2	Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий.		самостоятель ная практическа я работа, соревновани я, опрос.
103				Объяснение, показ, беседа	2	Спортивная терминология. Правила соревнований.		самостоятель ная практическа я работа, соревновани я, опрос.
104				Объяснение, показ,	2	Судейская терминология,		самостоятель ная

				индивидуальная отработка.		жесты. Определение победителей.		практическая работа, соревнования, опрос.
105				Соревнования	2	Соревнования		самостоятельная практическая работа, соревнования, опрос.
106				Соревнования	2	Соревнования		самостоятельная практическая работа, соревнования, опрос.
107				Диагностика	2	Итоговое занятие		самостоятельная практическая работа, соревнования, опрос.
108				Диагностика	2	Итоговое занятие		самостоятельная практическая работа, соревнования, опрос.

2-ой год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
-------	-------	-------	------------------	---------------	--------	--------------	------------------	----------------

			занятия		ча со в		
1				Объяснение, показ	2	Водное занятие. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие о самоконтроле. Основные сведения о единой спортивной классификации. Юношеские разряды по кик- боксингу, их выполнения выполнения.	опрос
2				Объяснение, показ	2	Диагностика.. Охрана труда и техника безопасности при проведении занятий по кик- боксингу .по кик- боксингу	опрос
3				Объяснение, показ.	2	Физическая культура - важное средство укрепления здоровья. История развития	лекция.

						кикбоксинга.		
4				Объяснение, показ	2	Краткие сведения о строении и функциях организма Гигиенические знания, навыки, закаливания, режим и питание кик-боксёра		лекция.
5				Объяснение, показ,	2	Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка кик-боксёра		лекция.
6				Объяснение, показ,	2	Правила соревнований. Оборудование и инвентарь		лекция.
7				Тренировка	2	Кроссы, спортивные игры,		самостоятельная и практическая работа на занятии, соревнования
8				Тренировка	2	Кроссы, спортивные игры,		самостоятельная и практическая работа на

								занятия, соревнования
9				Тренировка	2	Кроссы, спортивные игры,		самостоя тельная и прак- тическая работа на занятии, соревнова ния
10				Тренировка	2	Кроссы, спортивные игры,		самостоя тельная и прак- тическая работа на занятии, соревнова ния
11				Тренировка	2	Штанга, отжимания на брусках, подтягивание на перекладине.		самостоя тельная и прак- тическая работа на занятии, соревнова ния
12				Тренировка	2	Штанга, отжимания на брусках, подтягивание на перекладине.		самостоя тельная и прак- тическая работа на занятии, соревнова

								ния
13				Тренировка	2	Штанга, отжимания на брусках, подтягивание на перекладине.		самостоя тельная и прак- тическая работа на занятии, соревнова ния
14				Тренировка	2	Штанга, отжимания на брусках, подтягивание на перекладине.		самостоя тельная и прак- тическая работа на занятии, соревнова ния
15				Тренировка	2	Гиревой спорт, прыжки.		самостоя тельная и прак- тическая работа на занятии, соревнова ния
16				Тренировка	2	Гиревой спорт, прыжки.		самостоя тельная и прак- тическая работа на занятии, соревнова ния
17				Тренировка	2	Гиревой спорт,		самостоя

						прыжки.		тельная и прак- тическая работа на занятии, соревнова ния
18				Тренировка	2	Лыжная подготовка, плавание.		самостоя тельная и прак- тическая работа на занятии, соревнова ния
19				Тренировка	2	Лыжная подготовка, плавание.		самостоя тельная и прак- тическая работа на занятии, соревнова ния
20				Тренировка	2	Лыжная подготовка, плавание.		самостоя тельная и прак- тическая работа на занятии, соревнова ния
21				Тренировка	2	Лыжная подготовка, плавание.		самостоя тельная и прак-

								тическая работа на занятии, соревнова ния
22				Соревнования	2	Соревнования		самостоя тельная и прак тическая работа на занятии, соревнова ния
23				Соревнования	2	Соревнования		самостоя тельная и прак тическая работа на занятии, соревнова ния
24				Соревнования	2	Соревнования		самостоя тельная и прак тическая работа на занятии, соревнова ния
25				Соревнования	2	Соревнования		самостоя тельная и прак тическая работа на

								занятия, соревнова ния
26				Объяснение, показ. Тренировка	2	Методы организации занимающихся при разучивании технических действий кик- боксеров.		самостоя тельная и практичес кая работа, диагности ка.
27				Объяснение, показ. тренировка	2	Методы организации занимающихся при разучивании технических действий кик- боксеров.		самостоя тельная и практичес кая работа, диагности ка.
28				Объяснение, показ. тренировка	2	Методы организации занимающихся при разучивании технических действий кик- боксеров.		самостоя тельная и практичес кая работа, диагности ка.
29				Объяснение, показ. тренировка	2	Методы организации занимающихся при разучивании технических действий кик- боксеров.		самостоя тельная и практичес кая работа, диагности ка.
30				Объяснение, показ. тренировка	2	Методы организации занимающихся		самостоя тельная и практичес

						при разучивании технических действий кик-боксеров.		кая работа, диагностика.
31				Объяснение, показ. тренировка	2	Методические приемы обучения основным положениям и движениям кик-боксера		самостоятельная и практическая работа, диагностика.
32				Объяснение, показ. тренировка	2	Методические приемы обучения основным положениям и движениям кик-боксера		самостоятельная и практическая работа, диагностика.
33				Объяснение, показ. тренировка	2	Методические приемы обучения основным положениям и движениям кик-боксера		самостоятельная и практическая работа, диагностика.
34				Объяснение, показ. тренировка	2	Методические приемы обучения основным положениям и движениям кик-боксера		самостоятельная и практическая работа, диагностика.
35				Объяснение, показ.	2	Методические приемы обучения		самостоятельная и

				тренировка		основным положениям и движениям кик-боксера		практическая работа, диагностика.
36				Объяснение, показ. тренировка	2	Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.		самостоятельная и практическая работа, диагностика.
37				Объяснение, показ. тренировка	2	Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.		самостоятельная и практическая работа, диагностика.
38				Объяснение, показ. тренировка	2	Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.		самостоятельная и практическая работа, диагностика.
39				Объяснение, показ. тренировка	2	Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.		самостоятельная и практическая работа, диагностика.
40				Объяснение,	2	Методические		самостоя

				показ. тренировка		приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.		тельная и практичес кая работа, диагности ка.
41				Объяснение, показ. тренировка	2	Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.		самостоя тельная и практичес кая работа, диагности ка.
42				Соревнования	2	Соревнования		самостоя тельная и практичес кая работа, диагности ка.
43				Соревнования	2	Соревнования		самостоя тельная и практичес кая работа, диагности ка.
44				Соревнования	2	Соревнования		самостоя тельная и практичес кая работа, диагности ка.

45				Соревнования	2	Соревнования		самостоятельная и практическая работа, диагностика.
46				Тренировка	2	Совершенствование техники и тактики передвижения		соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
47				Тренировка	2	Совершенствование техники и тактики передвижения		соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
48				Тренировка	2	Совершенствование техники и тактики передвижения		соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
49				Тренировка	2	Совершенствование техники и тактики передвижения		соревнования, опрос, практическая работа на занятии.

								занятия.
50				Тренировка	2	Совершенствование техники и тактики передвижения		соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
51				Тренировка	2	Совершенствование техники и тактики передвижения		соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
52				Тренировка	2	Совершенствование техники и тактики передвижения		соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
53				Тренировка	2	Совершенствование техники и тактики передвижения		соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
54				Тренировка	2	Совершенствование техники и тактики передвижения		соревнования, опрос, практическая работа

							на занятии.
55				Тренировка	2	Совершенствование техники и тактики передвижения	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
56				Тренировка	2	Совершенствование техники и тактики передвижения	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
57				Тренировка	2	Совершенствование техники и тактики передвижения	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
58				Тренировка	2	Совершенствование техники и тактики передвижения	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
59				Тренировка	2	Совершенствование техники и тактики передвижения	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.

							кая работа на занятии.
60				Тренировка	2	Совершенствование техники и тактики передвижения	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
61				Тренировка	2	Совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
62				Тренировка	2	Совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
63				Тренировка	2	Совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов	соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
64				Тренировка	2	Совершенствование техники и тактики от	соревнования, опрос,

						атакующих и контратакующих приемов		практическая работа на занятии.
65				Тренировка	2	Совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов		соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
66				Тренировка	2	Совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов		соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
67				Тренировка	2	Совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов		соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
68				Тренировка	2	Совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов		соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
69				Тренировка	2	Совершенствование техники и		соревнования,

						тактики от атакующих и контратакующих приемов		опрос, практическая работа на занятии.
70				Тренировка	2	Совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов		соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
71				Тренировка	2	Совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов		соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
72				Тренировка	2	Совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов		соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
73				Тренировка	2	Совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов		соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
74				Тренировка	2	Совершенствование		соревнования

						ние техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов		ния, опрос, практическая работа на занятии.
75				Тренировка	2	Совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов		соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
76				Тренировка	2	Совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов		соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
77				Тренировка	2	Совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов		соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
78				Тренировка	2	Совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с		соревнования, опрос, практическая работа на занятии.

						боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях.		
79				Тренировка	2	Совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях.		соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
80				Тренировка	2	Совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях.		соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
81				Тренировка	2	Совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих		соревнования, опрос, практическая работа

						прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях.		на занятии.
82				Тренировка	2	Совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях.		соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
83				Тренировка	2	Совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях.		соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
84				Тренировка	2	Совершенствование техники и тактики		соревнования, опрос,

						атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях.		практичес кая работа на занятии.
85				Тренировка	2	Совершенствова ние техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях.		соревнова ния, опрос, практичес кая работа на занятии.
86				Тренировка	2	Совершенствова ние техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях.		соревнова ния, опрос, практичес кая работа на занятии.
87				Тренировка	2	Совершенствова		соревнова

						ние техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях.		ния, опрос, практическая работа на занятии.
88				Тренировка	2	Совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях.		соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
89				Тренировка	2	Совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней		соревнования, опрос, практическая работа на занятии.

						дистанциях.		
90				Тренировка	2	Совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях.		соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
91				Тренировка	2	Совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях.		соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
92				Тренировка	2	Совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на		соревнования, опрос, практическая работа на занятии.

						дальней, средней и ближней дистанциях.		
93				Тренировка	2	Совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов		соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
94				Тренировка	2	Совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов		соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
95				Соревнования	2	Соревнования		соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
96				Соревнования	2	Соревнования		соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
97				Соревнования	2	Соревнования		соревнования, опрос,

								практическая работа на занятии.
98				Соревнования	2	Соревнования		соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
99				Соревнования	2	Соревнования		соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
100				Объяснение, показ, беседа	2	Составление комплекса упражнений по физической технической подготовке		соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
101				Объяснение, показ, беседа	2	Составление комплекса упражнений по физической технической подготовке		соревнования, опрос, практическая работа на занятии.
102				Объяснение, показ, беседа	2	Судейство на внутренних		соревнования,

						соревнованиях. Выполнение роли помощника секретаря соревнования коллективов.		опрос, практичес кая работа на занятии.
103				Объяснение, показ, беседа	2	Судейство на внутренних соревнованиях. Выполнение роли помощника секретаря соревнования коллективов.		соревнова ния, опрос, практичес кая работа на занятии.
104				Соревнования	2	Соревнования		самостоят ельная практичес кая работа, соревнова ния, опрос.
105				Соревнования	2	Соревнования		самостоят ельная практичес кая работа, соревнова ния, опрос.
106				Соревнования	2	Соревнования		самостоят ельная практичес кая

								работа, соревнова ния, опрос.
107				Диагностика	2	Итоговое занятие		самостоят ельная практичес кая работа, соревнова ния, опрос.
108				Диагностика	2	Итоговое занятие		самостоят ельная практичес кая работа, соревнова ния, опрос.

2.2 Условия реализации программы

Условия реализации программы

1. Материально – технические:

Занятия проводятся на основе комплексов разминок и теоретических разработок, методических рекомендаций по многолетней тренировке спортсменов-кик-боксеров. Часть тренировки проводится в тренажерном зале, отдельные занятия проводятся в бассейне. Для восстановительных мероприятий используется сауна.

Для тренировок необходимы:

1. Спортивный зал.
2. Площадка для боя размером 8 x 8 м с мягким покрытием.
3. Боксёрский ринг со стандартными размерами, покрытием.
4. Экипировка кикбоксёра (шлем, капа, перчатки, раковина, щитки, футы).
5. Спортивный инвентарь:

- Скакалки, набивные мячи, секундомеры, динамометр;
- механические и резиновые эспандеры, блоки с грузами;
- металлические палки, штанги, гантели, гири;
- тренажеры для развития различных мышечных групп, перекладина;
- угольник для развития силы мышц рук и плечевого пояса;
- отягощения (манжеты) для рук и ног;
- мешок боксерский, насыпная груша, груша на растяжках (вертикальная);
- настенная подушка, пунктбол, лапы;
- видеотека, диски с записями технических приёмов, соревнований;
- проигрыватель DVD – дисков;
- видеокамера, фотоаппарат (для анализа собственных ошибок в тренировочном процессе, разбора прошедших боев).

2. Научно- 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, присвоение спортивных разрядов и состояние здоровья);
- положения по организации и проведению соревнований;
- мониторинг обученности (показатели выступлений на турнирах и соревнованиях).

3. Кадровое обеспечение. Педагог дополнительного образования

2.3 Формы аттестации

Формы аттестации включают в себя следующие этапы: входную, промежуточную и итоговую.

1. **Входная аттестация (диагностика)** проводится с целью выявления уровня подготовки обучающихся.

Входная аттестация проводится в первый месяц учебных занятий с занесением результатов в диагностическую карту.

2. **Итоговая аттестация (диагностика)** проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств обучающегося и их соответствия прогнозируемым результатам данной программы.

Аналитико-диагностический блок дополнительной общеразвивающей 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).

2.4 Оценочные материалы

Форма проверки результатов освоения программы - сдача контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке;

- показательные выступления – демонстрация изученных ударов в различных комбинациях;
- участие в спаррингах, результативность в соревнованиях;
- открытые занятия.

КОНТРОЛЬНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Организация и проведение контрольных нормативов по общей физической подготовке для кик-боксеров

Цели и задачи:

- Тестирование проводится с целью определения уровня по общей физической подготовке
 - Перевод обучающихся в группу следующего года обучения.
- Тестирование проводится 2 раз в начале и конце учебного года.

Требования к проведению тестирования:

Уровень оценивается в баллах:

УРОВЕНЬ

БАЛЛЫ: высокий - 4,5; более средний - 3,5-4,4; низкий - 3,4 и менее.

За каждый вид выставляется балл от 2 до 5; сумма баллов, разделенная на количество упражнений определяет средний балл согласно которого определяется уровень физической подготовленности.

При определении высокого и среднего уровня подготовленности, по окончании учебного года учащийся переводится на следующий этап обучения, согласно программе.

При определении низкого уровня, учащийся остается на этом же году обучения до выполнения нормативных требований.

Техника выполнения упражнений:

1. Челночный бег 4*9 м. Выполняется в спортивном зале.

Проводится с высокого старта, по команде «На старт! Внимание!

Марш!» участник преодолевает 9 метров, берет с собой кубик (разм. 5*5*10 см) переносит его на линию старта. Кубик бросать запрещается. Результат определяется с точностью до 0,1 сек. и оценивается по таблице контрольных нормативов.

2. Прыжок в длину с места выполняется толчком обеих ног от контрольной линии, засчитывается лучший результат из трёх попыток, который оценивается по таблице контрольных нормативов.

3. Подтягивание (мальчики). Хватом сверху на высокой перекладине.

По команде «Начинай» мальчики подтягиваются до касания подбородком перекладины, выпрямляет до конца руки и снова подтягивается. Подтягивание за счет разгиба туловища и поднимания ног не засчитывается. Количество правильных упражнений заносится в протокол и оценивается по таблице контрольных нормативов.

Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (девочки). Из и.п. - упор лежа, руки сгибать до прямого угла, разгибать полностью, туловище держать прямо. Количество правильных упражнений заносится в протокол и оценивается по таблице контрольных нормативов.

4. Бросок набивного мяча из положения сидя. Из и.п. сидя на линии нулевой отметки выполняется бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, засчитывается лучший результат из трёх попыток, который оценивается по таблице контрольных нормативов. _

Содержание данных тестов представлено ниже в следующем порядке:

1. Название теста.
 2. Необходимый инвентарь и оборудование.
 3. Описание теста.
 4. Оценка результатов теста.
1. Повороты на узкой части гимнастической скамейки.

Оборудование: гимнастическая скамейка, секундомер.

Описание: На узкой поверхности скамейки (ширина 10 см) необходимо сделать четыре поворота (налево или направо).

Упражнение закончено, когда испытуемый вернется в исходное положение. Если он потерял равновесие (упал, коснулся земли) ему начисляют 1 штрафную секунду. При касании земли более одного раза, упражнение повторяется.

Результат: Оценивают время выполнения четырех поворотов с точностью до 0,1 секунды. Измеряется способность к динамическому равновесию.

2. Бег к пронумерованным набивным мячам.

Оборудование: 5 набивных мячей весом 3 кг, 1 набивной мяч весом 4кг, секундомер, измерительная лента, мел.

Описание: Обучающийся стоит перед набивным мячом (4кг), позади него на расстоянии 3 м и в 1,5м друг от друга лежат в кружках 5 набивных мячей (3кг), с цифрами от 1 до 5 (расположение произвольное). Педагог называет цифру, обучающийся поворачивается на 180 градусов, бежит к соответствующему мячу, касается его и возвращается назад к мячу (4 кг). Как только он коснулся мяча (4 кг), педагог называет другую цифру и т.д. Упражнение заканчивается после того, как обучающийся выполнит команды педагога 3 раза и после этого коснется мяча весом 4 кг. После объяснения и демонстрации обучающийся выполняет одну попытку. Перед каждым новым исполнителем расположение мячей меняется.

Результат определяется по времени, показанному обучающимся, выполнившим упражнение в целом.

Тест измеряет уровень развития способности к ориентированию в пространстве.

3. Упражнение реакция - мяч. Выполняется по слуховому сигналу.

Оборудование: 2 гимнастические скамейки, 1 футбольный мяч (резиновый, диаметром 20 см), измерительная лента, гимнастическая стенка.

Описание: на верхних концах двух наклонных гимнастических скамеек находится мяч, удерживаемый педагогом. Обучающийся стоит за линией старта спиной к направлению бега (не смотрит на мяч), пятки за линией. По сигналу педагог отпускает мяч. Обучающийся должен как можно быстрее среагировать на сигнал, повернуться, подбежать к гимнастической скамейке и остановить двумя руками катящийся мяч. Оценивается расстояние, пройденное мячом по гимнастическим скамейкам (в см). Из двух зачетных попыток засчитывается лучшая. Тест можно выполнять по зрительному сигналу. В этом случае обучающийся расположен лицом к мячу, носки на линии.

Тест для измерения способности к реакции.

4.Тест Время выполнения 10 ударов.

Оборудование: Лапа для ударов, секундомер.

Описание: Лапа расположена на высоте 150 см и фиксирована на стойке для прыжков в высоту. Испытуемый должен выполнить 10 ударов по лапе с касанием пола и лапы поочередно. Упражнение закончено, когда испытуемый выполнит 10 ударов и поставит ногу на пол.

Результат: Фиксируется время в секундах от команды "МАРШ!" до момента касания ногой пола, после выполнения 10-го удара.

Общие указания: Перед тестированием необходимо провести разминку и выполнить упражнения на гибкость.

Тест для измерения быстроты и точности движений.

5. Тест Прыжки на скакалке разными способами.

Оборудование: Скакалка, секундомер.

Описание: испытуемый выполняет прыжки на двух ногах через скакалку за 30 сек
Результат: Фиксируется результат (кол-во раз).

Общие указания: Перед тестированием необходимо провести разминку. Тест для измерения быстроты и координации движений.

Критерии подготовки обучающихся на каждом этапе с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по кик-боксингу приведены в таблице

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки обучающихся

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Этап спортивно-оздоровительный и начальной подготовки- I	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5.4с) Бег 100 м (не более 16.0 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 15 мин 00 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз) Поднос ног к перекладине (не менее 6 раз) Жим штанги лежа (весом не менее собственного тела) кг
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см) Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6 м, слабейшей не менее 4 м)
Этап начальной подготовки -II	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5.1с) Бег 100 м (не более 15.8 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 14 мин 40 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз) Поднос ног к перекладине (не менее 8 раз) Жим штанги лежа (весом не менее собственного тела) кг
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 188 см) Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6.5 м, слабейшей не менее 5 м)

2.5 Методические материалы

В ходе реализации программы используются следующие **формы, методы и приемы обучения:**

Основной **формой организации проведения занятий** является спортивная

тренировка, которая организуется с использованием упражнений общеразвивающего и социально-подготовительного характера и обеспечивает планомерный рост тренированности, занятия в тренажерном зале и в бассейне.

Формы обучения – индивидуальные, групповые и фронтальные.

В обучении и тренировке применяют три группы **методов**:

словесные: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение;

наглядные: это, прежде всего, показ преподавателем, ассистентом, просмотр видео и фотоматериалов;

практические: методы, направленные на освоение спортивной техники и на развитие двигательных способностей.

Эти методы применяются комплексно и взаимно дополняют друг друга. С целью обучения технике кикбоксинга применяются следующие **методические приемы**:

- 1) Групповое освоение приема (без партнера) под общую команду в одношереножном строю;
- 2) Групповое освоение приема (с партнером) под общую команду в двухшереножном строю;
- 3) Самостоятельное освоение приема в парах, свободно передвигающихся по залу;
- 4) Условный бой (действия партнеров ограничивается заданием преподавателя);
- 5) Освоение спортсменом приема в ходе работы с преподавателем на лапах или в парах;
- 6) Условный бой с широкими технико – тактическими задачами;
- 7) Вольный бой.
- 8) Игровой и соревновательный метод.

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.

Общий перечень оборудования и материалов

- спортивный зал;
- ринг;

- борцовский мешок;
- уплотнительные маты 1мх2м;
- борцовское чучело;
- оборудование:
 - шведская стенка,
 - брусья,
 - гимнастические скамейки,
 - тренажеры, видеоманитофон,
 - телевизор,
 - журналы,
 - иллюстрации,
 - аптечка;
- инвентарь:
 - лапы,
 - перчатки,
 - мешки,
 - ринг,
 - шлема,
 - капы,
 - футы,
 - голеностопы,
 - щитки,
 - бинты,
 - мячи,
 - гантели,
 - гири,
 - скакалки,
 - мячи,
 - накладки,
 - бандаж,
 - грузы на ноги,
 - эспандеры,
 - амортизаторы;
- средства судейства: свисток, секундомер, нарукавники, пояса (красный и черный);

- спортивная одежда и обувь.

2.6 Список литературы.

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. М., 1983.
2. Головихин Е. В., Степанов С. В. Особенности организации учебно-образовательного процесса и построения тренировок со спортсменами высокого класса в полноконтактных видах кик-боксинга. Ульяновск, 2006.
3. Галкин П.Ю. Направленность методики тренировки боксеров на развитие готовности к выбору тактики боя: Автореф. дис. . канд. пед. наук. – Челябинск, 2002.
4. Галкин П.Ю., Романов Ю.Н. Тактика ведения боя в боксе // Спорт и личность: Материалы межд. науч.-прак. конф. – Челябинск, 2000. – С. 15–16.
5. Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования Российской Федерации (Москва. 2000) по специальности 022300 - Физическая культура и спорт. Квалификация - специалист по физической культуре и спорту.
6. Еганов В.А. Тест выявления индивидуальных особенностей кик-боксера. Методические рекомендации для спортсменов и тренеров по кик-боксингу. Челябинск: УралГАФК. – 2001
7. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Кн –Киев; -1999.
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. –М. «Аст Астрель», 2003
9. Романов Ю.Н. Галкин П.Ю. Методика оценки индивидуальных характеристик тактики распределения атакующих действий в боксе // Спорт и личность: Материалы межд. науч.-прак. конф. (24-25 сент. 1999 г.). – Челябинск, 1999. – С. 60.
10. Санг Х. Ким Преподавание боевых искусств. – Ростов-на-Дону. 2003.
11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – Москва.:кн. 2001
12. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. - Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002, с.264.
13. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. - Ульяновск: 2000, с.144.
14. Знамовский Ю.Ф. Авторская программа Здоровый школьник. Обруч. -

1996№3-с. 4-5.

15. Клещев В. Н. Кикбоксинг. М., 2006.
16. Шишова СВ. Учимся быть здоровыми. Тамбов, 1995
17. Ядов В.Д. Социологическое исследование: методология, программа, методы. М., 1987.

Литература для обучающихся и родителей.

1. Иванов А. Кикбоксинг. Киев: Перун, 2005 год. Джераян Г. О. Техническая подготовка боксера. М.: ФиС, 2004 г.
2. Платонов В.Н Подготовка квалифицированных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2002 г
3. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. - М.: ФиС, 1975, с.200.
4. Физическая культура. Учебник для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений. под ред. Л.Е.Любомирского., Г.Б.Мейксона., В.И.Ляха. - М.: Просвещение, 1997.
5. Филимонов В. И., Нигметзянов Р. А., Бокс. Кикбоксинг. Рукопашный бой. М.:Инсан,1999

Интернет -ресурсы

- <http://bookitut.ru/Programma-po-kikboksingu.html>
- <http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2013/11/06/programma-po-kikboksingu-dlya-detey-10-15-let>
- http://royallib.com/book/golovihin_evgeniy/programma_po_kikboksingu.html
1. Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ // <http://www.apkpro.ru>
 2. Библиотека международной спортивной информации // <http://bmsi.ru/>
 3. Виртуальный ресурс ФизкультУРА // <http://www.fizkult-ura.com/judo>
 4. Государственный научно-исследовательский институт информационных технологий и телекоммуникаций (ГНИИ ИТТ «Информика») // <http://www.informika.ru>
Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов // <http://school-collection.edu.ru>
Информационно-правовой портал «Гарант» // <http://base.garant.ru/>
 7. Информационный портал «Новости спорта» // <http://news.sportbox.ru/>
 8. Федеральный портал «Дополнительное образование детей» // <http://www.vidod.edu.ru>

