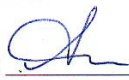


КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МУРМАНСКА

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
г. Мурманска «Центр патриотического воспитания «Юная Гвардия»

ПРИНЯТА
методическим советом
Протокол
от 24.05.2024 № 7

Председатель  А.А.Антоненко

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБУ ДО г. Мурманска «ЦПВ
«Юная Гвардия»
от 24.05.2024 № 74 осн

Директор  Е.В.Мокрецова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«КИКБОКСИНГ»

Возраст учащихся: **10-15 лет**
Срок реализации программы: **3 года**

Составители:
Кострикина Алла Олеговна,
методист,
Гисмеев Алмаз Рафикович,
педагог дополнительного образования

Мурманск
2024

Пояснительная записка

Кикбоксинг - современное боевое искусство, синтез кулачной техники европейского бокса и техники ударов ногами, заимствованной у восточных единоборств и объединивший многовековые традиции и опыт Запада и Востока. Восточная гибкость и точность ударов ног, сопровождаемая напористостью европейской кулачной техники, дают отличный результат и делают кикбоксинг универсальной и эффективной системой боевых искусств.

Занятия кикбоксингом воспитывают волевые качества, способствуют развитию высокой координации движений, ловкости, выносливости и других физических качеств обучающихся, а также укрепляют опорно-двигательный аппарат, костно-мышечную систему, развивают органы дыхания, улучшают обмен веществ. Упражнения благотворно влияют на эмоциональное состояние, помогают снимать стресс, нервное напряжение, способствуют развитию чувства уверенности в себе, своих силах, воспитывают выдержку и самодисциплину.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы «Кикбоксинг» определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств учащихся.

Данная образовательная программа **педагогически целесообразна**, т.к. при ее освоении каждый учащийся формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие.

Нормативно-правовая база

Программа разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 года № 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
4. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
5. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015г. № 09-32-42);
6. Постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
8. Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Содержание программы **физкультурно-спортивной направленности «Кикбоксинг»** предусматривает приобретение необходимых знаний и навыков в зависимости от возраста, физической и технической подготовленности и способностей учащихся и имеет базовый уровень сложности.

Каждый ребенок, желающий пройти обучение по программе «Кикбоксинг», предполагает проведение диагностических мероприятий по оценке изначальной готовности к освоению содержания и материала программы заявленной степени.

Новизна программы заключается в специфической установке на изучение техники и тактики кикбоксинга, в программе введены схемы учета физического развития детей, проведение ежемесячного мониторинга физического развития и состояния здоровья. Организация соревнований по общей физической подготовке. Предусмотрен раздел подводящих упражнений направленного воздействия на связки, мышцы и сухожилия.

Программа «Кикбоксинг» разработана на основе:

1. Примерной программы по кикбоксингу для ДЮСШ и СДЮШОР (допущена Государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту, 2004 год).
2. Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг (Министерство спорта РФ, приказ № 1062 от 24.12.2014г.).
3. Методической и специальной литературы по контактным видам единоборств (рукопашному бою, кикбоксингу, боксу).
4. Личного профессионального опыта педагога, имеющего многолетний опыт в контактных видах спорта.

Отличительные особенности дополнительной общеразвивающей программы «Кикбоксинг» от примерной программы по кикбоксингу для ДЮСШ и СДЮШОР (этап: начальной подготовки, учебно-тренировочный этап):

1. Изменен возрастной диапазон учащихся – набор осуществляется с 10 лет.
2. Изменено количество лет реализации программы – срок реализации программы 3 года.
3. Изменено количество учебных часов по годам обучения:

базовый уровень: 1 г.о.- 216 часов; 2г.о. - 216 часов; 3г.о. - 216 часов

4. Разработаны: тематический план на все года обучения и учебные планы на каждый год обучения (36 учебных недель) с перечнем основных разделов программы и указанием количества часов по каждой теме с разбивкой на теорию и практику.
5. Содержание программы дополнено новыми разделами:
 - Вводное занятие
 - Перспектива развития кикбоксинга в Мурманской области;
 - Роль питания и витаминизации в условиях Кольского Заполярья;
 - Профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями;
 - Участие в соревнованиях;
 - Восстановительные мероприятия;
 - Сдача контрольных нормативов;
 - Заключительное занятие

7. Изменён режим занятий:

базовый уровень: 1 г.о.- 6 учебных часов в неделю; 2г.о.- 6 учебных часов в неделю; 3г.о. -6 учебных часов в неделю.

8. Изменена цель программы.
9. Изменены контрольные нормативы.

Возраст учащихся- 10-15 лет.

Формы организации образовательного процесса - групповые, индивидуальные.

Уровень сложности – базовый.

Срок освоения программы и режим занятий:

базовый уровень:

- 1 год обучения - 216 часов

Режим занятий– 3 раза в неделю по 2 часа.

Количество учащихся в группах – 13-15 человек.

- 2 год обучения - 216 часов

Режим занятий– 3 раза в неделю по 2 часа.

Количество учащихся в группах – 12-14 человек.

- 3 год обучения - 216 часов

Режим занятий– 3 раза в неделю по 2 часа.

Количество учащихся в группах – 10-12 человек.

Режим занятий соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам

УДОД - от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи

Условия приема учащихся:

Учащиеся зачисляются в учебные группы:

- при отсутствии медицинских противопоказаний (обязательно наличие медицинской справки о состоянии здоровья и допуске к занятиям в объединении),
- с письменного разрешения от родителей (законных представителей),
- по показаниям предварительной диагностики и стартовых возможностей (см. раздел «Методическое обеспечение»).

Цель программы:

удовлетворение образовательных потребностей и интересов учащихся, обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий кикбоксингом.

Задачи

Предметные

Познакомить:

- с общими представлениями о физической культуре, ее роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- с историей возникновения и развития боевых искусств;
- с перспективой развития кикбоксинга в Мурманске и Мурманской области;
- с понятиями: «бокс», «кикбоксинг», «спортивные единоборства»;
- со специальной терминологией спортсмена кикбоксера;
- правилами:
 - гигиеническими; проведения закаливающих процедур;
 - составления комплекса упражнений для утренней гимнастики;

- правилами соревнований, работой судейской коллегии;
- поведения в борцовском зале, на учебных занятиях, на соревнованиях;
- особенностями режима отдыха и тренировок;
- с профилактикой спортивного травматизма, с первой помощью при несчастных случаях и травмах;
- врачебным контролем, самоконтролем;

Научить:

- выполнять:
 - комплекс упражнений для утренней гимнастики;
 - закаливающие водные процедуры;
- оказывать первую доврачебную помощь при ушибах и травмах;
- владеть:
 - простейшими способами контроля за физической нагрузкой;
- применять:
 - знания о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций в жизни;
 - специальную терминологию;
 - приёмы защитных технических и тактических действий против нападения;

Формировать:

- навык объективной самооценки и самоанализа;
- психологическую подготовку;
- устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой и спортом;
- устойчивый интерес к кикбоксингу;
- технические и тактические навыки кикбоксинга.

Метапредметные

Развить:

- опорно - двигательный аппарат, мышечную систему;
- силу, ловкость, гибкость;
- координацию движений, быстроту реакции, выносливость;
- внимание, память, умение концентрироваться.

Оздоровительные

Способствовать:

- сохранению и укреплению здоровья учащихся;
- формированию устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой.

Личностные

Воспитать:

- чувство уважения к педагогу, одноклассникам, родителям;
- чувство гордости, национальной принадлежности к Родине, своей стране, своей нации;
- терпимое отношения к окружающим людям;
- уважительное отношение к результатам своих достижений и успехам других.

Сопоставляя состояние физической подготовленности (нормативы), функциональное состояние организма (данные медицинского осмотра) и данные, учитывающие морально-волевую и психологическую подготовку, можно прогнозировать результаты.

Ожидаемые результаты

По окончании первого года обучения:

Предметные

По окончании обучения:

иметь представление о:

- развитии физической культуры и спорта в России,
- влиянии физкультуры и спорта на укрепление здоровья в условиях Крайнего Севера,

знать:

- правила:
 - безопасного поведения в центре, во время учебных занятиях,
 - составления комплекса специальных упражнений для утренней гимнастики,
 - пользования спортивным инвентарем и оборудованием в спортивном зале,
 - личной гигиены, закаливания организма и правила питания в условиях Кольского Заполярья,
 - оказания первой доврачебной помощи при несчастных случаях и травмах (ушибы),
- понятия: «кикбоксинг», «бокс», «спортивные единоборства», «физическая культура», «общая и специальная физическая подготовка»;
- гигиенические требования к форме для занятий, обуви,
- комплекс упражнений по ОФП и СФП для данной возрастной группы,
- контрольные нормативы ОФП и СФП для данной возрастной группы,
- виды строя, предварительные и исполнительные части команд,
- классификация и терминология технических приемов,
- оборудование и инвентарь, применяемый на занятии,

уметь:

- соблюдать правила безопасного поведения в центре, во время учебных занятий,
- соблюдать правила личной гигиены и гигиенические требования к форме для занятий и обуви,
- составлять комплекс специальных упражнений для утренней гимнастики,
- соблюдать правила закаливания и питания в условиях Кольского Заполярья,
- соблюдать правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием в спортивном зале,
- выполнять упражнения:
 - в строю на месте и в движении, упражнения для мышц рук, ног, плечевого пояса, туловища и шеи, акробатические и легкоатлетические упражнения,
 - на развитие координации движений, гибкость, укрепление мышечного корсета, коррекцию осанки, на растяжку, для развития равновесия, выносливости, ловкости, быстроты, силы (для данной возрастной группы),
- применять приемы оказания первой доврачебной помощи при несчастных случаях и травмах (ушибы),
- выполнять комплексы ОФП и СФП (в соответствии с программой обучения),
- применять специальную терминологию кикбоксера (в соответствии с программой обучения).

Предметные

По окончании второго года обучения:

иметь представление о:

- развития кикбоксинга за рубежом,
- возникновения боевых искусств в России,
- происхождения наиболее популярных видов единоборств,

знать:

- понятия: «французский бокс», «стрессоустойчивость», «концентрация внимания»,
- правила соблюдения режима дня, отдыха и питания в период тренировок
- причины возникновения травм, способы оказания первой доврачебной помощи при несчастных случаях и травмах (растяжения, вывихи),
- этапы планирования, построения спортивного занятия, виды тренировок,
- контрольные нормативы ОФП и СФП для данной возрастной группы;
- правила соревнований по кикбоксингу,
- различные способы решения технико-тактических задач с использованием различных техник в соответствии с программой,
- объективные и субъективные данные самоконтроля,
- специальную терминологию кикбоксера (в соответствии с программой обучения),
- основы теории защиты и атаки нападения,
- комплекс упражнений на концентрацию внимания,

уметь

- применять специальную терминологию (в соответствии с программой обучения),
- делать краткое сообщение истории возникновения боевых искусств в России,
- оказывать первую доврачебную помощь при несчастных случаях и травмах (растяжения, вывихи),
- выполнять контрольные нормативы ОФП и СФП для данной возрастной группы;
- соблюдать правила соревнований по кикбоксингу
- применять различные:
 - способы решения тактических задач с использованием различных техник;
 - техники ведения боя при решении технико-тактических задач,
- выполнять комплекс несложных упражнений на развитие стрессоустойчивости,
- составлять дневник спортсмена,
- выполнять обязанности судьи при участниках при проведении соревнований.

По окончании третьего года обучения учащиеся будут

Предметные

знать:

- историю развития кикбоксинга в Мурманске и Мурманской области,
- способы оказания первой доврачебной помощи при несчастных случаях и травмах (кровотечения),
- комплекс упражнений по ОФП и СФП для данной возрастной группы;

- знать различные способы решения технико-тактических задач с использованием различных техник;
- правила ведения технического протокола, обязанности судьи секундометриста,
- влияние средств общего воздействия (массаж, сауна, ванны) на организм человека,
- контрольные нормативы ОФП и СФП (в соответствии с программой),
- содержание статей 37,108 Уголовного Кодекса РФ,
- основные восстановительные мероприятия,
- специальную терминологию (в соответствии с программой)

уметь:

- делать краткое сообщение истории развития кикбоксинга в Мурманске и Мурманской области,
- оказывать первую доврачебную помощь при несчастных случаях и травмах (остановка кровотечений),
- применять различные способы решения тактических задач с использованием различных техник;
- выполнять:
 - комплекс упражнений по ОФП и СФП для данной возрастной группы;
 - обязанности судьи секундометриста, вести технический протокол,
 - приемы самомассажа,
 - контрольные нормативы ОФП и СФП (в соответствии с программой).

Метапредметные результаты

У учащихся разовьется опорно-двигательный аппарат, мышечная система, координация движений, быстрота реакции, выносливость, внимание и память.

Личностные результаты

- оказывать сотрудничество и взаимопомощь, терпимые отношения к окружающим людям;
- уважительное отношение к результатам своих достижений и успехам других.

Формы диагностики результатов обучения:

- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП (в начале и в конце учебного года);
- зачётные задания по пройденным темам;
- участие в соревнованиях;
- выполнение спортивных разрядов.

Формы демонстрации результатов обучения:

- открытые занятия;
- показательные выступления;
- участия в соревнованиях по кикбоксингу, рукопашному бою, ушу.

Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Базовый уровень							
		1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения			
		10 – 13 лет		11 -14 лет		12-15 лет			
		Теория	Практика	Теория	Практика	Теория	Практика		
1	Вводное занятие.	2	-	2	-	2	-		
2	Краткая история развития кикбоксинга.	2	-						
3	Развитие кикбоксинга за рубежом. Контактные виды единоборств.			2	-				
4	История развития кикбоксинга в Мурманской области. Развитие кикбоксинга в наше время.					2	-		
5	Гигиена, режим дня, закаливание и питание спортсменов в условиях Кольского Заполярья.	2	2	1	1				
6	Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях и травмах.	2	2	1	3	1	1		
7	Врачебный контроль и самоконтроль.	4	2	4	2	1	1		
8	Структура тренировочного занятия.	2	4	1	3	1	1		
9	Оборудование и инвентарь. Работа на снарядах.	2	4	1	3	1	1		
10	Общая физическая подготовка.	2	36	2	42	2	42		
11	Специальная физическая подготовка.	2	36	2	36	2	38		
12	Техническая подготовка.	2	26	2	26	2	28		
13	Тактическая подготовка.	2	24	2	26	2	26		
14	Морально-волевая, психологическая подготовка.	2	8	2	8	2	8		
15	Правила соревнований по спортивным видам единоборств.	2	4	2	4	2	4		
16	Восстановительные мероприятия.	2	10	2	10	2	12		
17	Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях	2	18	2	18	2	24		
18	Контрольные нормативы.	-	2	1	3	1	3		
19	Заключительное занятие.	2	-	2	-	2	-		
	Итого	34	182	31	185	27	189		
	Всего	216		216		216			

В период *активного отдыха (летом)* для поддержания спортивной формы учащиеся самостоятельно по заданиям педагога выполняют комплекс физических упражнений

Учебный план первого года обучения

№ п/ п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2	-	
2	Краткая история развития кикбоксинга.	2	2	-	опрос
3	Гигиена, режим дня, закаливание и питание спортсменов в условиях Кольского Заполярья.	4	2	2	опрос
4	Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой помощи при несчастных случаях и травмах.	4	2	2	опрос
5	Врачебный контроль и самоконтроль.	6	4	2	
6	Структура тренировочного занятия.	6	2	4	
7	Оборудование и инвентарь. Работа на снарядах.	6	2	4	
8	Общая физическая подготовка.	38	2	36	сдача контрольных нормативов
9	Специальная физическая подготовка.	38	2	36	сдача контрольных нормативов
10	Техническая подготовка.	28	2	26	сдача контрольных нормативов
11	Тактическая подготовка.	26	2	24	
12	Морально-волевая, психологическая подготовка.	10	2	8	
13	Правила соревнований по спортивным видам единоборств.	6	2	4	опрос
14	Восстановительные мероприятия.	12	2	10	
15	Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях.	20	2	18	
16	Контрольные нормативы.	2	-	2	
17	Заключительное занятие.	2	2	-	
	Итого	216	34	182	

^В начале каждого занятия 30 минут отводится на разминку, которая включает в себя комплекс общих физических и специальных физических упражнений, направленных на развитие гибкости, ловкости, выносливости и скоростно-силовых качеств. Остальное учебное время направлено на отработку технических приемов и тактической подготовки кикбоксера.

В период *активного отдыха (летом)* для *поддержания спортивной формы учащиеся* самостоятельно по заданиям педагога выполняют комплекс физических упражнений.

Содержание программы 1 года обучения

Тема № 1. Вводное занятие.

Теория – 2 часа.

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий.

Вводный инструктаж по ОТ, ПБ, ГО.

Первичный инструктаж по темам:

- «Охрана жизни и здоровья учащихся в центре «Лапландия»,
- «Правила поведения на учебных занятиях в борцовском зале».

Понятия: «кикбоксинг», «спортивные единоборства». Экипировка кикбоксера (*Приложение 10*)

Тема № 2. Краткая история развития кикбоксинга.

Теория – 2 часа.

Физическая культура и спорт в России. Понятие «физическая культура». Влияние ФизС на укрепление здоровья в условиях Крайнего Севера. Основные сведения о спортивной квалификации.

Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.

История и развитие единоборств в мире. История первых соревнований по кикбоксингу, каратэ в СССР, РФ.

Просмотр видеозаписей показательных выступлений по кикбоксингу.

Тема № 3 .Гигиена, режим дня, закаливание и питание спортсменов в условиях Кольского Заполярья.

Теория –2 часа.

Гигиенические требования к форме для занятий. Роль закаливания, питания и витаминизации в условиях Кольского Заполярья. Принцип составления комплекса специальных упражнений для утренней гимнастики.

Практика –2 часа.

Разучивание и выполнение комплекса специальных упражнений для утренней гимнастики, проводимых в домашних условиях.

Тема № 4. Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой помощи при несчастных случаях и травмах.

Теория – 2 часа.

Правила поведения на спортивных занятиях. Причины возникновения травм. Оказание первой помощи при несчастных случаях и травмах. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах.

Практика – 2 часа.

Изучение и выполнение способов оказания первой доврачебной помощи при ушибах, растяжениях, вывихах: наложение повязок.

Тема № 5. Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория – 4 часа.

Практика – 2 часа.

Тема № 6. Структура тренировочного занятия.

Теория - 2 часа.

Планирование спортивного занятия. Построение тренировки: разминка (общая и специальная), основная, заключительная часть.

Практика - 4 часа.

Подбор и выполнение физических упражнений для проведения общей и специальной разминки.

Тема № 7. Оборудование и инвентарь. Работа на снарядах.

Теория – 2 часа.

Оборудование и инвентарь, применяемые на занятиях. Татами. Ринг. Размеры. Уход и бережное отношение к спортивному оборудованию, инвентарю.

Правила работы со скакалкой, набивными мячами, гимнастической скамейкой. Правила работы на настенных подушках, боксерских мешках, перед зеркалом.

Практика -4 часа.

Разучивание и выполнение элементов работы на:

- настенных подушках,
- боксерских мешках,
- работа перед зеркалом.

Тема № 8. Общая физическая подготовка.

Теория – 2 часа.

Понятие «общая физическая подготовка» (ОФП). Задачи общей физической подготовки. Направленность общей физической подготовки. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности (для данной возрастной группы).

Практика – 36 часов. (Приложение 2)

Входная диагностика (сдача контрольных нормативов по ОФП).

Разучивание и выполнение упражнений на координацию движений, гибкость, укрепление мышечного корсета.

Разучивание и выполнение упражнений на растяжку, для развития равновесия, выносливости.

Разучивание и выполнение упражнений на развитие ловкости: прыжки в длину с места, подскоки, разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, кувырки вперед, назад, упражнения с набивными мячами.

Разучивание и выполнение упражнений на развитие быстроты: бег, эстафеты, скоростно-силовые упражнения.

Разучивание и выполнение упражнений на развитие силы: упражнения на перекладине и кольцах.

Подвижные игры и эстафеты.

Тема № 9. Специальная физическая подготовка.

Теория – 2 часа.

Понятие «специальная физическая подготовка» (СФП). Задачи специальной физической подготовки. Направленность специальной физической подготовки. Средства специальной физической подготовки. Взаимосвязь ОФП и СФП.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности (для данной возрастной группы).

Практика – 36 часов. (Приложение 3)

Разучивание и выполнение специальных физических упражнений, направленных на повышение координации, развитие вестибулярного аппарата, развитие гибкости, взрывной силы.

Разучивание и выполнение подготовительных упражнений: перемещения, кувырки, выпрыгивания, упражнения с отягощениями, имитация ударов, атлетическая гимнастика, подтягивания на перекладине.

Разучивание и выполнение специальных имитационных упражнений в строю, бой с тенью, с партнером, для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Разучивание и выполнение специальных упражнений для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности с различной скоростью (лесополоса, склон).

Разучивание и выполнение специальных упражнений для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой и др.

Разучивание и выполнение специальных физических упражнений: удары рук и ног: прямой левый, прямой правый, удар коленом, прямой удар ногой и простые атаки: на месте, на один шаг и др.

Разучивание и выполнение специальных упражнений для укрепления суставов.

Тема № 10. Техническая подготовка. (Приложение 4)

Теория – 2 часа.

Классификация и терминология технических приемов. Понятия: боевая стойка кикбоксера, учебная стойка кикбоксера, передвижения, перемещения, подсечки, защита.

Основы теории защиты и атаки. Дистанции ведения боя: ближняя, средняя, дальняя. Основные ошибки при выполнении технических действий.

Практика - 26 часов.

Разучивание и выполнение базовой техники (боевой стойки кикбоксера, перемещения, передвижения, удары руками, удары ногами, подсечки).

Разучивание и выполнение упражнений на настенных подушках.

Разучивание и выполнение упражнений скоростной и жесткой силовой работы на боксерских мешках.

Разучивание, выполнение расчета дистанции (в быстром, среднем и медленном темпе) и отработка быстроты реакции и движений при расчете дистанции.

Основные ошибки при выполнении технических действий и их исправление.

Тема № 11. Тактическая подготовка. (Приложение 5)

Теория -2 часа.

Взаимосвязь технической и тактической подготовок. Подготовительные, наступательные и оборонительные действия в кикбоксинге. Этапы планирования боя.

Практика - 24 часа.

Планирование основных этапов боя.

Изучение и выполнение тактики нападения и защиты при выполнении ударов (тренировка без противника (имитационные упражнения, бой с тенью).

Тема № 12. Морально-волевая, психологическая подготовка.

Теория – 2 часа.

Морально-волевая и психологическая подготовка. Психологическая подготовка. Роль психологической подготовки в тренировочном процессе. Концентрация внимания.

Практика – 8 часов.

Разучивание и выполнение упражнений на концентрацию внимания.

Тема № 13. Правила соревнований по спортивным видам единоборств.

Теория – 2 часа.

Специфика соревнований по кикбоксингу, боксу. Правила соревнований по кикбоксингу. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивные ритуалы. Правила поведения спортсмена. Обязанности судьи при участниках.

Практика - 4 часа

Судейская практика (выполнение обязанностей судьи при участниках).

Тема № 14. Восстановительные мероприятия. (Приложение 7)

Теория – 2 часа.

Гигиенические средства: режима дня, отдыха, питания. Соблюдение режима дня, отдыха и питания в период тренировок.

Врачебный контроль и самоконтроль. Их значение и содержание. Необходимость регулярного обследования во врачебно- физкультурном диспансере. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частоты и ритма дыхания. Правила заполнения дневника спортсмена.

Практика – 10 часов.

Составление режима дня, графика тренировок.

Выполнение изменений: веса, пульса, частоты и ритма дыхания в покое и после выполнения физических упражнений. Заполнение дневника спортсмена.

Тема № 15. Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях.

Теория – 2 часа.

Предсоревновательный и соревновательный периоды, их значение.

Способы подготовки к соревнованиям.

Практика – 18 часов.

Интервальные тренировки, тренировки в условиях, максимально приближенных к соревновательным.

Участие в учебных соревнованиях по кикбоксингу.

Тема № 16. Контрольные нормативы.

Практика – 2 часа.

Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП ,технической подготовки (Приложение 6)

Тема № 17. Заключительное занятие.

Теория – 2 часа.

Подведение итогов учебного года. Задание на летний период.

Итоговое показательное выступление.

Учебный план второго года обучения

№ п/ п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Прак-тика	
1	Вводное занятие.	2	2	-	
2	Развитие кикбоксинга за рубежом. Контактные виды единоборств.	2	2	-	
3	Гигиена, режим дня, закаливание и питание спортсменов в условиях Кольского Заполярья.	2	1	1	опрос
4	Врачебный контроль и самоконтроль.	6	4	2	опрос
5	Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой помощи при несчастных случаях и травмах .	4	2	2	опрос
6	Структура тренировочного занятия.	4	1	3	
7	Оборудование и инвентарь. Работа на снарядах.	4	1	3	
8	Общая физическая подготовка.	44	2	42 [^]	сдача контрольных нормативов
9	Специальная физическая подготовка.	38	2	36 [^]	сдача контрольных нормативов
10	Техническая подготовка.	28	2	26	сдача контрольных нормативов
11	Тактическая подготовка.	28	2	26	
12	Морально-волевая, психологическая подготовка.	10	2	8	
13	Правила соревнований по спортивным видам единоборств.	6	2	4	опрос
14	Восстановительные мероприятия.	12	2	10	
15	Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях.	20	2	18	
16	Контрольные нормативы.	4	1	3	сдача контрольных нормативов
17	Заключительное занятие.	2	2	-	
	Итого	216	32	184	

[^]В начале каждого занятия 30 минут отводится на разминку, которая включает в себя комплекс ОФП, СФП, направленных на развитие гибкости, ловкости, выносливости и скоростно-силовых качеств. Остальное учебное время направлено на отработку технических приемов и тактической подготовки кикбоксера.

В период *активного отдыха (летом)* для поддержания спортивной формы учащиеся самостоятельно по заданиям педагога выполняют комплекс физических упражнений

Содержание программы

Тема № 1. Вводное занятие.

Теория – 2 часа.

Цель, задачи программы; план работы на учебный год. Вводный инструктаж по ОТ,ПБ, ГО, ЧС. Первичный инструктаж по темам: - «Охрана жизни и здоровья учащихся в центре «Лапландия».

- «Правила поведения на учебных занятиях в борцовском зале».

Понятие «французский бокс». Спортивный этикет. Знакомство с содержанием статьи 114 Уголовного Кодекса РФ «Об уголовном наказании за превышение допустимых норм самообороны».

Тема № 2. Развитие кикбоксинга за рубежом. Контактные виды единоборств.

Теория – 2 часа.

Разновидности кикбоксинга.

Развитие кикбоксинга за рубежом. Контактные виды единоборств.

Профессиональные федерации кикбоксинга. Краткая история происхождения наиболее популярных видов единоборств: каратэ-до, тайского бокса, дзю – до.

Просмотр видеозаписей показательных выступлений по кикбоксингу, тайскому боксу.

Тема № 3. Гигиена, режим дня, закаливание и питание спортсменов в условиях Кольского Заполярья.

Теория – 1 час.

Гигиена при занятиях кикбоксингом. Влияние вредных привычек на организм спортсмена: курение, алкоголь, наркотики.

Сон, как индикатор состояния здоровья, тренированности. Причины нарушения сна.

Суточный рацион кикбоксера. Полноценное питание. Витамины и их роль в питании.

Практика – 1 час.

Составление рациона питания кикбоксера.

Тема № 4. Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория – 4 часа.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Мышечная, нервная, сердечно-сосудистая системы. Органы дыхания. Опорно-двигательный аппарат. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Органы пищеварения. Органы выделения. Показания и противопоказания к занятиям кикбоксингом.

Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания.

Практика – 2 часа.

Выполнение измерений: веса, пульса, динамометрии, частоты и ритма дыхания в покое и после выполнения комплекса физических упражнений.

Отслеживание самочувствия (объективных данных) и занесение их в «дневник спортсмена».

Тема № 5. Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой помощи при несчастных случаях и травмах.

Теория – 2 часа.

Сознательность и дисциплина обучающихся на спортивных занятиях. Оказание первой помощи при несчастных случаях и травмах. Виды кровотечений (артериальное, венозное, капиллярное). Остановка кровотечений.

Практика – 2 часа.

Изучение и выполнение способов оказания первой помощи при различных кровотечениях: наложение жгута, повязок.

Тема № 6. Структура тренировочного занятия.

Теория – 1 час.

Виды тренировок: интервальная, повторная, круговая тренировки, их значение.

Сроки, задачи и средства этапов и периодов (межсоревновательный, соревновательный, восстановительный периоды).

Практика – 3 часа.

Изучение и выполнение построения тренировки: подбор и выполнение физических упражнений, характерных для основной части занятия с применением нагрузок.

Тема № 7. Оборудование и инвентарь. Работа на снарядах.

Теория – 1 час.

Оборудование и инвентарь, применяемые на занятиях. Правила работы на настенных подушках.

Практика – 3 часа.

Совершенствование выполнения упражнений на настенных подушках (и на боксерских мешках).

Разучивание и выполнение скоростной и жесткой силовой работы на настенных подушках.

Тема № 8. Общая физическая подготовка.

Теория – 2 часа.

Средства общей физической подготовки и их характеристика. Роль общей физической подготовки в развитии и укреплении здоровья обучающихся. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности (для данной возрастной группы).

Практика – 42 часа. (Приложение 2)

Проверка летнего задания.

Входная диагностика (сдача контрольных нормативов по ОФП).

Разучивание и выполнение упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, способности к сохранению равновесия.

Разучивание и выполнение упражнений таких видов двигательной активности, как гимнастика, легкая атлетика, плавание, тяжелая атлетика, спортивные игры и т. д.

Выполнение упражнений с темпо-ритмовыми характеристиками: махи ногами, метания, прыжки, элементы борьбы и др.

Выполнение скоростных циклических упражнений с применением звуколидеров темпа движений.

Разучивание и выполнение скоростно-силовых упражнений: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге, прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии.

Выполнение упражнений по совершенствованию уровня общей физической подготовки.

Тема № 9. Специальная физическая подготовка.

Теория – 2 часа.

Значение специальной физической подготовки в совершенствовании и повышении спортивного мастерства спортсменов. Задачи СФП. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности (для данной возрастной группы).

Практика – 36 часов. *(Приложение 3)*

Входная диагностика (сдача контрольных нормативов по СФП).

Разучивание и выполнение специальных физических упражнений, направленных на развития гибкости, быстроты, силы, скоростно-силовой и ударной выносливости мышц.

Разучивание и выполнение специальных физических упражнений для рук и ног.

Разучивание и выполнение специальных упражнений для развития общей выносливости.

Разучивание и выполнение специальных упражнений для укрепления суставов.

Разучивание и выполнение специальных упражнений для развития общей выносливости.

Тема № 10. Техническая подготовка.

Теория – 2 часа.

Разновидности защиты в кикбоксинге: руками, защита движением туловища и защита с помощью ног.

Значение дыхания для успешного освоения техник. Техника дыхания: нижнее, среднее, верхнее, полное.

Практика – 26 часов. *(Приложение 4)*

Совершенствование техники выполнения: боевой стойки кикбоксера, перемещений, передвижений, ударов руками и ногами, подсечек.

Разучивание и выполнение элементов защиты руками, движением туловища, с помощью ног.

Совершенствование выполнения расчета дистанции в различных темпах (быстром, среднем и медленном) и отработки быстроты реакции и движений при расчете дистанции.

Разучивание и выполнение общих и специальных дыхательных упражнений.

Основные ошибки при выполнении технических действий и их исправление.

Тема № 11. Тактическая подготовка.

Теория – 2 часа.

Тактические приемы в кикбоксинге. Типы противников в кикбоксинге.

Понятие об индивидуальном стиле ведения боя.

Практика - 26 часов. *(Приложение 5)*

Совершенствование выполнения тактических приемов в нападении и защите при выполнении различных ударов (тренировка без противника (имитационные упражнения, бой с тенью), с условным противником (снаряды, лапы).

Разучивание и выполнение тактических комбинаций при выполнении различных ударов: тренировка без противника (имитационные упражнения, бой с тенью), с условным противником (снаряды, лапы).

Тема № 12. Морально-волевая, психологическая подготовка.

Теория – 2 часа.

Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у спортсменов в связи с перенесением больших физических нагрузок. Понятие «стрессоустойчивость». *(Приложение 9).*

Практика – 8 часов.

Дальнейшее разучивание и выполнение упражнений на концентрацию внимания.
Разучивание и выполнение упражнений на развитие стрессоустойчивости.

Тема № 13. Правила соревнований по спортивным видам единоборств.

Теория – 2 часа.

Спортивная единая всероссийская классификация. Программа соревнований. Запрещенные удары.
Команды судьи. Система начисления баллов
Обязанности судьи секундометриста, ведение технического протокола.

Практика - 4 часа.

Посещение соревнований по боксу, кикбоксингу, тайскому боксу. Анализ поединков.
Судейская практика (выполнение обязанностей судьи секундометриста, ведение технического протокола).

Тема № 13. Восстановительные мероприятия. (Приложение 7)

Теория – 2 часа

Правила выполнения самомассажа. Приемы, используемые при выполнении самомассажа.

Практика – 10 часов.

Разучивание и выполнение основных приемов самомассажа.

Тема № 14. Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях.

Теория – 2 часа.

Фазы настройки к соревнованиям.
Фаза оперативной настройки. Межстартовая оперативная настройка.

Практика – 18 часов.

Интервальные тренировки, тренировки в условиях, максимально приближенных к соревновательным. Участие в открытых рингах и соревнованиях по кикбоксингу.

Тема № 15. Контрольные нормативы.

Теория – 1 час.

Аттестационный зачет:

- опрос по пройденным темам (Приложение 11)
- знание специальной терминологии (Приложение 8).

Практика – 3 часа.

Сдача контрольных нормативов по ОФП (Приложение 1),
технической подготовки (Приложение 6).

Тема № 16. Заключительное занятие.

Теория – 2 часа.

Подведение итогов учебного года. Задание на летний период.
Итоговое показательное выступление.

Учебный план третьего года обучения

№	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2	-	
2	История развития кикбоксинга в Мурманской области. Кикбоксинг в наше время.	2	2	-	опрос
3	Врачебный контроль и самоконтроль.	2	1	1	
4	Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой помощи при несчастных случаях и травмах .	2	1	1	
5	Структура тренировочного занятия.	2	1	1	
6	Оборудование и инвентарь. Работа на снарядах.	2	1	1	
7	Общая физическая подготовка.	44	2	42 [^]	сдача контрольных нормативов
8	Специальная физическая подготовка.	40	2	38 [^]	сдача контрольных нормативов
9	Техническая подготовка.	30	2	28	сдача контрольных нормативов
10	Тактическая подготовка.	28	2	26	
11	Морально-волевая, психологическая подготовка.	12	2	8	
12	Правила соревнований по спортивным видам единоборств.	6	2	4	
13	Восстановительные мероприятия.	14	2	12	
14	Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях.	26	2	24	
15	Контрольные нормативы.	4	1	3	сдача контрольных нормативов
16	Заключительное занятие.	2	2	-	промежуточная аттестация.
	Итого	216	27	189	

[^]В начале каждого занятия 30 минут отводится на разминку, которая включает в себя комплекс ОФП, СФП, направленных на развитие гибкости, ловкости, выносливости и скоростно-силовых качеств. Остальное учебное время направлено на отработку технических приемов и тактической подготовки кикбоксера.

В период *активного отдыха (летом)* для *поддержания спортивной формы учащиеся* самостоятельно по заданиям педагога выполняют комплекс физических упражнений

Содержание программы

Тема № 1. Вводное занятие.

Теория – 2 часа.

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий. Вводный инструктаж по ОТ, ПБЮ ГО, ЧС. Просмотр видеозаписей выступлений учащихся на соревнованиях по кикбоксингу.

Тема № 2. История развития кикбоксинга в Мурманской области. Кикбоксинг в наше время.

Теория – 2 часа.

Краткая история развития кикбоксинга в Мурманской области. Ведущие спортсмены Мурманской области. Развитие кикбоксинга в наше время. Шесть дисциплин кикбоксинга.

Тема № 3. Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория – 1 час.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение.

Практика – 1 час.

Отслеживание самочувствия (субъективных данных) и занесение их в «дневник спортсмена».

Тема № 4. Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой помощи при несчастных случаях и травмах.

Теория – 1 час.

Сознательность и дисциплина обучающихся на спортивных занятиях. Виды переломов (открытый, закрытый). Использование подручных материалов при наложении шин при переломах. Способы наложения повязок. Способы переноски пострадавших.

Практика – 1 час.

Изучение и выполнение способов оказания первой доврачебной помощи при открытом переломе. Отработка способов переноски пострадавших.

Тема № 5. Структура тренировочного занятия.

Теория – 1 час.

Перспективное и оперативное планирование тренировочных занятий. Занятия комплексной направленности, их разновидности. Нагрузки (малая, средняя, значительная), их характеристики.

Практика – 1 час.

Изучение и выполнение построения тренировки: подбор и выполнение физических упражнений, характерных для заключительной части занятия.

Тема № 6. Оборудование и инвентарь. Работа на снарядах.

Теория – 1 час.

Правила работы на боксерских мешках – скоростная, взрывная, интервальная.

Практика – 1 час.

Совершенствование выполнения скоростной и жесткой силовой работы на настенных подушках и боксерских мешках.

Тема № 7. Общая физическая подготовка.

Теория – 2 часа.

ОФП как основа развития физических качеств, способностей, двигательных умений и навыков, повышения спортивной работоспособности.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня физической подготовленности.

Практика – 42 часа. *(Приложение 2)*

Проверка летнего задания.

Входная диагностика (сдача контрольных нормативов по ОФП).

Совершенствование упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, способности к сохранению равновесия.

Совершенствование упражнений таких видов двигательной активности, как гимнастика, легкая атлетика, плавание, тяжелая атлетика, спортивные игры и т. д.

Совершенствование выполнения скоростно-силовых упражнений.

Тема № 8. Специальная физическая подготовка.

Теория – 2 часа.

Средства специальной физической подготовки. Направленность специальной физической подготовки.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности (для данной возрастной группы).

Практика – 38 часов. *(Приложение 3)*

Входная диагностика (сдача контрольных нормативов по СФП).

Совершенствование специальных физических упражнений, направленных на развития гибкости, быстроты, силы, общей выносливости, скоростно-силовой и ударной выносливости мышц.

Совершенствование специальных физических упражнений для рук и ног.

Совершенствование специальных упражнений для развития общей выносливости.

Тема № 9. Техническая подготовка.

Теория – 2 часа.

Разновидности защиты в кикбоксинге.

Практика – 28 часов. *(Приложение 4)*

Дальнейшее совершенствование техники выполнения: боевой стойки кикбоксера, перемещений, передвижений, ударов руками и ногами, подсечек.

Совершенствование техники выполнения защиты движением туловища, с помощью ног.

Основные ошибки при выполнении технических действий и их исправление.

Тема № 10. Тактическая подготовка.

Теория – 2 часа.

Тактика нападения и защиты.

Практика - 26 часов. *(Приложение № 5)*

Совершенствование выполнения тактических приемов в нападении, защите, тактических комбинаций при выполнении различных ударов.

Совершенствование выполнения упражнений, направленных на отработку различных ситуаций и решения тактических задач при ведении боя (вызов противника на бой, оборонительные действия и т.д.).

Изучение и выполнение упражнений, направленных на умение распознать противника, разгадать его план и быстро принять правильное решение, реализовать и изменить его в случае

необходимости (одному из партнеров дается задание на определенные действия, другой должен разгадать задание и противопоставить эффективные контрмеры).

Тема № 11. Морально-волевая, психологическая подготовка.

Теория – 2 часа.

Психологическая подготовка к предстоящим соревнованиям.

Значение развития психологической подготовленности волевых качеств и для повышения спортивного мастерства.

Методы повышения стрессоустойчивости: дыхательные упражнения, медитация.

Практика – 8 часов. (Приложение 9).

Дальнейшее разучивание и выполнение упражнений на повышение стрессоустойчивости: дыхательные упражнения.

Тема № 12. Правила соревнований по спортивным видам единоборств.

Теория – 2 часа.

Шесть дисциплин кикбоксинга. Продолжительность боя. Команды рефери на ринге. Жесты рефери на татами. Боковые судьи. Правила определения победителя.

Обязанности судьи рефери.

Практика - 4 часа.

Посещение соревнований по боксу, кикбоксингу, французскому боксу (сават). Анализ поединков.

Судейская практика (выполнение обязанностей судьи рефери).

Тема № 13. Восстановительные мероприятия. (Приложение 7)

Теория – 2 часа.

Психорегулирующие тренировки. Влияние цвета и музыки на создание положительного эмоционального фона. Релаксация- средство для ускорения восстановительных процессов в организме.

Практика – 12 часов .

Разучивание и выполнение физических упражнений, способствующих релаксации (потягивание с подъемом на носки и сильным прогибом туловища назад: статическое напряжение большинства мышечных групп: расслабление всех мышц.

Тема № 14. Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях.

Теория – 2 часа.

График подготовки к соревнованиям. Правила составления тренировочных нагрузок в подготовительный период.

Практика – 24 часа.

Составление тренировочных нагрузок в подготовительный период.

Участие в открытых рингах и соревнованиях по кикбоксингу, французскому боксу (сават).

Тема № 15. Контрольные нормативы.

Теория – 1 час.

Аттестационный зачет:

-опрос по пройденным темам (Приложение 11)

- знание специальной терминологии (Приложение 8).

Практика – 3 часа.

Сдача контрольных нормативов по ОФП(*Приложение № 1*), технической подготовки (*Приложение №6*).

Тема № 16. Заключительное занятие.

Теория – 2 часа.

Подведение итогов обучения. Задание на летний период. Итоговая аттестация.

Условия реализации программы Материально- техническое обеспечение

1. Спортивное помещение:

- занятия с обучающимися должны проводиться в специально оборудованном зале для занятий по ОФП и СФП, с установленным боксерским рингом;

2. Перечень основного снаряжения:

- | | | |
|-------------------------|----------------------|-----------------------|
| - боксерский ринг; | - тяжелоатлетическая | - тренировочные лапы; |
| - настенные зеркала; | штанга; | - боксерские бинты; |
| - боксерские мешки; | - гантели; | - боксерские капы; |
| - боксерская груша; | - турник; | - снарядные перчатки; |
| - настенные подушки; | - брусья; | - шлемы; |
| - пневматическая груша; | - скакалки; | - арабские мячи; |
| - груша на растяжке; | - набивные мячи; | |

Наглядно-методический материал:

- диагностические методики и контрольные нормативы по ОФП и СФП
- учебно-методическая литература;
- наглядные пособия (фотографии, видеоматериалы).

Кадровое обеспечение:

- педагог, имеющий высшее или среднее физкультурное образование, имеющий спортивный разряд не ниже 1 по кикбоксингу.

Методическое обеспечение программы.

В основе обучения кикбоксингу лежат дидактические принципы педагогики: сознательность и активность, наглядность, систематичность и последовательность, доступность.

Принцип сознательности и активности предполагает сознание обучающимися своих целей, задач, необходимости определенных действий для достижения искомого результата; анализ техники, тактики вида спорта; своего поведения и действий. Он также предполагает активный поиск новых форм техники, тактики, методов подготовки, возможностей для реализации своих целей.

Принцип наглядности основан на широком использовании возможностей различных видов показа материала: преподавателем, лучшими спортсменами, с использованием видео-, кино- и фотоматериалов, средств "срочной информации"; создании двигательных, зрительных и др. представлений об изучаемом движении. Наглядно можно продемонстрировать и преимущества того или иного средства или метода подготовки, тех или иных характеристик поведения, их конечный результат.

Принцип систематичности и последовательности - предлагаемый материал должен изучаться последовательно, от простого к сложному, от легкого к более трудному.

Принцип доступности и индивидуализации - заключается в учете возрастных, половых и других различий, как групповых, так и индивидуальных. Соответственно уровню подготовленности должны даваться нагрузка в занятии, материал, методы обучения.

Формы обучения:

- мини-лекция;
- инструктаж, беседа;
- тренировка;
- спортивно-ролевая игра;
- сдача контрольных нормативов;
- аттестационный зачет;
- участие в показательных выступлениях, соревнованиях.

Методы обучения:

Словесные: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение.

По мере роста уровня подготовленности обучающихся все чаще применяются специальные термины, характерные для кикбоксинга.

Наглядные:

1. Показ упражнения (приема) - может осуществлять сам преподаватель или более опытные обучающиеся; показ кино-, фото- видеоматериалы и др.
2. Практические упражнения, направленные на:
 - освоение спортивной техники.;
 - развитие двигательных способностей.

Приемы обучения:

- Групповое освоение приема (без партнера) под общую команду в одношереножном строю.

- Групповое освоение приема (с партнером) под общую команду тренера в двухшереножном строю.
- Самостоятельное освоение приема в парах, свободно передвигающихся по залу.
- Условный бой (действия партнеров ограничиваются заданием тренера).
- Освоение спортсменом приема в ходе работы с тренером на лапах или в парах.
- Условный бой с широкими технико-тактическими задачами.
- Вольный бой (бой без ограничения действий противников).

Методы, направленные на развитие двигательных качеств: подразделяются на:

- непрерывный (характеризуется однократным непрерывным выполнением тренировочной работы)
- интервальный (предусматривает выполнение упражнений с регламентированными паузами отдыха).

Методы и приёмы организации занятия:

- фронтальный (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения);
- поточный (непрерывный);
- серийно – поточный (минимальные перерывы между различными упражнениями);
- интервальный метод (чередование упражнений (серий, блоков), направленных на совершенствование силовых возможностей разных мышечных групп и упражнений, развивающих аэробную выносливость);
- индивидуальный (самостоятельное выполнение задания под руководством педагога);
- круговой (выполнение упражнения на «станциях» с различной целевой направленностью в составе небольшой группы).

Методы воспитания:

- метод формирования сознания (положительный пример, рассказ, объяснение, этическая беседа, убеждение, увещание, внушение, инструктаж);
- метод формирования опыта поведения, организации деятельности (воспитательная ситуация, упражнения, поручения, контроль за поведением, педагогическое требование, переключение внимания на другие виды деятельности);
- метод стимулирования (одобрение, поощрение, соревнование).

Приемы усложнения:

- изменение темпа, ритма движений;
- ввод новых движений в ранее изученное упражнение;
- изменение техники выполнения движения;
- изменение амплитуды, направления движения;
- предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

Методика проведения занятий:

1. Вводная часть. В начале занятия объясняются цель и задачи занятия, активизируется внимание учащихся.

2. Разминка: общая и специальная (соответствующая характеру предстоящих упражнений, подготавливает организм к основной части занятия).

3. Основная часть - формирование и отработка практических навыков и умений. Обучение технико-тактическим приемам кикбоксинга. Общая и специальная физические подготовки, закрепление полученных навыков.

4. Заключительная часть - закрепление пройденного материала, атлетическая гимнастика.

Построение, подведение итогов занятия.

Теоретическая часть тесно связана с практической. На каждом занятии теоретические знания закрепляются в практических формах. В процессе проведения занятий организуется наблюдение за правильным выполнением упражнений, так как это является основой в подготовке к самостоятельной работе обучающихся. Организация наблюдения помогает приобрести навыки самостоятельной работы, индивидуального мышления, формированию таких волевых качеств как настойчивость, терпеливость.

Диагностика результативности образовательного процесса

Система оценки и фиксирования образовательных результатов

Диагностика и контроль обучения

1). В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем знаний и умений учащихся.

Система мониторинга разработана по видам контроля /таблица 1/

Таблица 1.

	Содержание	Методы/формы контроля	Сроки контроля
Входящий контроль	Начальный уровень подготовки учащихся (оценка качества усвоения детьми содержания образовательной программы на начало учебного года).		Сентябрь
Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях.	Текущая проверка знаний и умений проводится в форме наблюдений, выполнения контрольных заданий	В течение учебного года
Оперативный контроль	Оперативный контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузки. Выявление отклонений в состоянии здоровья.	На каждом занятии контролируется влияние физической нагрузки на каждого занимающегося (измерение пульса)	В течение учебного года
*Промежуточная аттестация	Оценка качества усвоения обучающимися содержания образовательной программы по итогам учебного полугодия, года.	Зачеты по теоретическому материалу. Зачеты	Декабрь-январь, май
*Итоговая аттестация	Оценка результативности освоения обучающимися образовательной программы в целом, <u>если этот год является последним годом обучения.</u>	Зачеты по теоретическому и практическому блоку программы. Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП, технически нормативы. Соревнования (выполнение разрядов).	Май

Для обеспечения постоянного наблюдения за результативностью образовательного процесса в детских объединениях спортивного отдела аттестация проходит ежегодно:

- в начале учебного года - *входящий контроль* (базовый и продвинутый уровень);
- в середине и в конце учебного года - *промежуточная аттестация* (базовый и продвинутый уровень);
- в конце реализации образовательной программы - *итоговая аттестация*.

***Требования аттестации**

	Базовый уровень	Продвинутый уровень
1.	Освоение образовательной программы	Освоение образовательной программы
2.	Сдача нормативов по ОФП и СФП	Сдача нормативов по ОФП и СФП
3.	Сдача технических нормативов	Сдача технических нормативов
4.	Участие в общегородских и региональных соревнованиях не менее 30% обучающихся	Участие в общегородских, региональных, всероссийских соревнованиях не менее 50% обучающихся
5.	Результаты участия в соревнованиях: включение в число призеров соревнований не менее 10% обучающихся.	Результаты участия в соревнованиях: включение в число призеров соревнований не менее 30% обучающихся.
6.	Выполнение разрядных нормативов.	Выполнение разрядных нормативов.

*В случае невозможности продолжения обучения по причине недостаточности физического развития и технической подготовленности, обучающийся может быть оставлен на повторный курс обучения в соответствующей группе на этапе обучения.

МЕХАНИЗМ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
<u>Уровень теоретических знаний</u> Результативность освоения конкретных тем: отслеживается с помощью текущего контроля: опрос, тестирование, викторина и т.п.	Обучающийся знает изученный материал. Может дать развёрнутый, логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом. Понимает место излагаемого материала в общей системе в области знаний	Обучающийся знает изучаемый материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы. Взаимосвязь материала с другими разделами программы находит с помощью педагога, но комментирует самостоятельно	Обучающийся фрагментарно знает изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами. Не может самостоятельно построить материал темы в общую систему полученных знаний, требуется значительная помощь педагога
Знание терминологии	Свободно оперирует терминами, может их объяснить	Знает термины, но употребляет их недостаточно (или избыточно)	Неуверенно употребляет термины, путается при объяснении их значения
Знание теоретической основы выполняемых	Может объяснить порядок действий на уровне причинно-	Может объяснить порядок действий, но совершает	Показывает слабое понимание связи выполняемых действий

действий	следственных связей. Понимает значение и смысл своих действий	незначительные ошибки при объяснении теоретической базы своих действий	с их теоретической основой.
<u>Критерии оценивания практических навыков и умений</u>			
Умение подготовиться к действию	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи, но не учитывает всех нюансов её выполнения	Подготовительные действия носят сумбурный характер, недостаточно эффективны или имеют ряд упущений, но в целом направлены на предстоящую деятельность
Алгоритм проведения действия* Действия*- практические навыки и умения, ожидаемые при освоении общеобразовательной программы.	Последовательность действий отработана. Порядок действия выполняется аккуратно; тщательно; в оптимальном временном режиме. Видна нацеленность на конечный результат	Для активизации памяти самостоятельно используются алгоритмические подсказки. Порядок действия выполняется аккуратно, видна нацеленность на конечный результат	Порядок действий напоминает педагогом. Порядок действия выполняется аккуратно, но нацелено на промежуточный результат
Результат действия	Результат не требует исправлений	Результат требует незначительной корректировки	Результат в целом получен, но требует серьезной доработки
<u>Критерии оценивания развития личностных характеристик обучающегося</u> Развитие личностных обучающихся определяется методом постоянного наблюдения, а их коррекция проводится с помощью индивидуальных бесед, конкретных заданий и других	Выражены хорошо	Выражены средне	Выражены слабо

мероприятии.			
Коммуникабельность	Легко общается и знакомится с людьми. Способен договориться с другим человеком, объяснить свои претензии без ссоры	Легко знакомится и общается с людьми, но договориться самостоятельно не может. При спорной ситуации скандалит и обвиняет во всем других	Стеснительный, обидчивый. Хочет общаться, но не знает, как завязать разговор. При конфликтных ситуациях обижается, вместе того, чтобы выяснить отношения
Лидерские качества	Способен взять на себя руководство группой младших юннатов в отсутствие руководителя, объяснить, что непонятно, ответить на некоторые вопросы детей. Может взять на себя ответственность в нестандартной ситуации, если такая случится	Может ответить на вопросы младших обучающихся, руководить их деятельностью, если ситуация не требует принятия решений	Не способен на принятие самостоятельных решений, не может руководить младшими товарищами
Аккуратность и дисциплинированность	Ответственно относится к порученному делу, не путается в собранном материале, регулярно и без напоминаний записывает все для себя новое	Ответственно относится к порученному делу, но забывает многое записать, надеется на свою память. Путается в собственных записях и воспоминаниях	Не способен к самостоятельной деятельности без стимуляции со стороны руководителя, все теряет и забывает

Предварительная диагностика (оценка изначальной готовности учащихся к освоению содержания и материала стартового и базового уровня программы)

Параметры	Критерии	
	Стартовый уровень	Базовый уровень
1. Первоначальные умения и знания учащихся, связанные с предстоящей деятельностью		
Степень готовности детей к занятиям по программе.	Заинтересованность в занятиях	Учащийся определился в выборе вида спорта
Знакомство с литературой по истории спортивного движения.	Слабо ориентируется	Имеет небольшие знания по истории спортивного движения
2. Проверка физической готовности	Слабая физическая подготовка	Выполняет контрольные нормативы на оценку «удовлетворительно»
3. Проверка технической готовности (практические умения и навыки)	Не имеет навыков	Имеет навыки

Оценка уровней усвоения образовательных результатов

Уровни	Параметры	Показатели
высокий	Теоретические знания	<u>Успешное освоение учащимися 100- 80% содержания образовательной программы.</u> Учащийся самостоятельно ориентируется в содержании пройденного материала, способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок, отлично владеет специальной терминологией.
	Практические умения и навыки	Соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям; свобода владения специальным оборудованием и оснащением. Все действия (приемы) выполняются правильно, уверенно и быстро.
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП и технические нормативы.

средний	Теоретические знания	<u>Успешное освоение учащимися более 79-50% содержания образовательной программы.</u> Почти полное усвоение учебного материала (иногда требуется помощь педагога), достаточно хорошо владеет специальной терминологией, знает и успешно применяет на практике, полученные знания.
	Практические умения и навыки	Приемы выполнены согласно описанию, уверенно, но были допущены незначительные ошибки
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП и технические нормативы.
низкий	Теоретические знания	<u>Успешное освоение учащимися от ниже 50% содержания образовательной программы.</u> Владеет неполной информацией; знает значение специальных терминов, но путается в них; нуждается в помощи педагога.
	Практические умения и навыки	При выполнении приемов были допущены значительные ошибки (сделана остановка там, где требуется слитность движений рук и ног при принятии поступательных движений противника; допущена потеря равновесия при перемещении, однако прием доведен до завершения.
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП и технические нормативы.

2). Оценка уровня развития и воспитанности детей /таблица 2, 3,4/

Критерии оценки уровня воспитанности учащихся.

Таблица 2

Критерии оценки воспитан ности	Характерные признаки	Ярко прояв ляются	Проявля ются от случая к случаю	Прояв ляются редко	Не проявл яются
Отношение к собственному здоровью	Отношение к занятиям спортом. Участие в спортивных соревнованиях. Сформированность гигиенических навыков и привычек. Отсутствие вредных привычек. Опрятность.				
Отношение к собственной учебной деятельности	Любознательность. Организованность. Собранность. Эрудиция. Широкий кругозор. Ответственное отношение к посещению занятий. Культура речи.				
Отношение к исторической памяти своего народа. Отношение к своей семье.	Уважительное отношение к обычаям, традициям своего народа. Умение отстаивать свое мнение. Терпимость в отношении к близким и родным людям. Трудолюбие. Желание оказать помощь тем, кто в ней нуждается. Помощь по дому. Волонтерская помощь престарелым и инвалидам. Потребность в участии в социально-значимых и гражданских проектах. Инициативность. Забота об окружающих людях старшего поколения.				

Отношение к окружающим людям	Требовательность к себе. Стремление к самосовершенствованию. Доброжелательность. Приветливость. Отсутствие проявления хамства, грубости. Исключение из общения использования рукоприкладства, грубой силы. Исполнительность и ответственность. Умение держать слово. Умение контролировать свои слова и поступки.				
Отношение к культуре	Начитанность и эрудиция. Потребность в знании науки, литературы и искусства. Этика и этикет в общении и взаимоотношениях. Посещение театров, музеев и выставок как жизненная необходимая потребность.				

Анкета 1

Таблица 3.

Критерии (показатели воспитанности)		Я оцениваю себя	Оценка родителя	Оценка педагога	Средний балл (итоговая оценка)
Любознательность	Мне нравится заниматься	23 45	2 3 45	23 45	
	Я сообразительный	23 45	2 3 45	23 45	
	У меня развита речь	23 45	2 3 45	23 45	
	Мне нравится выполнять задания	23 45	2 3 45	23 45	
Средний балл					
Отношение к учреждению, обществу	Я выполняю правила для обучающихся	23 45	2 3 45	23 45	
	Я выполняю устав учреждения	23 45	2 3 45	23 45	
	Я добрый в отношении с людьми	23 45	2 3 45	23 45	
	Я участвую в делах группы, учреждения	23 45	2 3 45	23 45	
Средний балл					
Бережное отношение к природе	Бережливость к земле	23 45	2 3 45	23 45	
	Бережливость к растениям	23 45	2 3 45	23 45	
	Бережливость к животным	23 45	2 3 45	23 45	
Средний балл					
Красивое в жизни	Аккуратен в делах	23 45	2 3 45	23 45	
	Опрятен в одежде	23 45	2 3 45	23 45	
	Вежлив в отношении с людьми	23 45	2 3 45	23 45	
	Посещаю кино, театр, выставки...	23 45	2 3 45	23 45	
Средний балл					
Отношение	Умею управлять своим поведением	23 45	2 3 45	23 45	

к себе	Соблюдаю санитарно-гигиенические правила ухода за собой	23 45	2 3 45	23 45	
	У меня нет вредных привычек	23 45	2 3 45	23 45	
	Забочусь о здоровье	23 45	2 3 45	23 45	
	Умею организовать свое время	23 45	2 3 45	23 45	
Средний балл					

*Примечание: обведите кружком балл, которым оценивается качество учащегося.

5 - качество проявляется всегда;

4 - качество проявляется часто;

3 - качество проявляется редко;

2 - качество не проявляется никогда.

Таблица 4

Карта воспитанности учащихся группы

Фамилия, имя ученика	Любознательность	Отношение к учреждению	Бережное отношение к природе	Красивое в жизни	Отношение к себе	Рейтинг (суммарный балл)
1						
2						
3						

3). Мотивация: 3 уровня, оценка «+» или «-» (по И.И.Ильясову, Н.А.Галатенко)

Три уровня:

- «Досуговый уровень» - обучающийся выбрал направление деятельности и регулярно посещает занятия.

- «Содержательная, внутренняя мотивация» - обучающийся стремиться к реальному результату обучения.

- «Энтузиазм» (высший уровень мотивации) - обучающийся постоянно стремиться к высоким достижениям

Вопросы:

1. Почему вы решили заниматься спортом и записались на занятия:

- укрепить здоровье
- проверить свои силы, испытать себя
- достичь высокого уровня физической подготовленности
- по совету родителей
- по совету друзей

Карта мотивации учащихся группы

	Фамилия, имя ученика	досуговый уровень		содержательная, внутренняя мотивация		энтузиазм	
		сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май
1.							
2.							
3.							

Анкета 2.

Таблица 5.

		очень часто	часто	иногда	редко
1	Желание достичь высокого уровня физической подготовленности				
2	Чувство удовлетворения в достижении поставленной цели.				
3	Спортивная злость				
4	Стремление выработать сильный характер				
5	Желание общаться, делиться мыслями, высказывать личное мнение				
6	Чувство принадлежности к команде, группе.				
7	Чувство самоуважения при получении заслуженного поощрения.				
8	Чувство спортивного азарта				
9	Чувство сильного, эмоционально-волевого напряжения, предельной мобилизации физических и духовных сил.				
10	Стремление понять условия роста своих результатов.				
11	Желание научиться максимально, использовать свои возможности				
12	Желание заслужить одобрение со стороны друзей, близких				
13	Чувство уважения к кому-либо из команды, группы				
14	Необходимость в собственной спортивной форме				
15	Увлеченность, захваченность работой				
16	Надежда на достижение результата				
17	Чувство удовлетворения от преодоления трудностей				
18	Стремление завоевать признания				
19	Желание получить существенную награду за свои спортивные успехи				
20	Надежда на достижение спортивных результатов				
21	Чувство самолюбия и желание взять реванш				
22	Радость овладения новыми движениями и приемами				
23	Чувство гордости при достижении высоких результатов				
24	Чувство удовлетворения ростом своих физических способностей				

25	Приятное удовлетворение при выдержке высокой физической нагрузке				
26	Повышение интереса к соревнованию, на котором разыгрываются ценные призы				

Сводная таблица результатов обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
Педагог _____ Группа № _____ Уровень освоения программы _____ Год обучения _____

	ФИ	Теоретические знания	Практические умения и навыки	Выполнение нормативов			Участие в соревнованиях	Уровень воспитанности	мотивация			Средний балл/уровень
				ОФП	СФП	Технич. нормат.			досуг.	содерж.	энтуз.	
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												

Диагностическая карта оценки динамики психо-эмоционального состояния в течение учебного занятия

(контрольные срезы перед соревнованиями)

ФИ	Спортивная работоспособность					Интерес к занятиям			Внимание				Поведение				Движения				Усвоение упражнений			
	Повышенная	Хорошая	Средняя	Пониженная	Быстрая утомляемость	Большой	Обычный	Пониженный	Сосредоточенное	Хорошее, устойчивое	Ослабленное	Рассеянное	Недисциплинированное	Возбужденное	Спокойное	Угнетенное	Уверенные и четкие	Неуверенные и нечеткие	Замедленное выполнение	Проявление неkoordinированности	Легкое и быстрое	Хорошее	Замедленное	Длительное

Календарный учебный график
общеобразовательной общеразвивающей программы «КИКБОКСИНГ»
1 год обучения Количество часов – 6 (3 раза в неделю по 2 час.)

№ п/п	месяц	число	время	форма занятия	кол- во час.	тема занятия	место проведения	форма контроля
1.				теория	2	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ, ТБ, ЧС, ГО.	ЦПВ «Юная Гвардия»	
2.				теория	2	Краткая история развития кикбоксинга	ЦПВ «Юная Гвардия»	
3.				теория	2	Гигиена, режим дня, закаливание и питание спортсменов в условиях Кольского Заполярья	ЦПВ «Юная Гвардия»	
4.				практика	2	Разучивание и выполнение комплекса упражнений для утренней гимнастики	ЦПВ «Юная Гвардия»	
5.				теория	2	Сдача контрольных нормативов по ОФП	ЦПВ «Юная Гвардия»	Вх. диагностика
6.				практика	2	Профилактика спортивного травматизма Изучение и выполнение способов оказания доврачебной помощи при ушибах, растяжениях, вывихах. Способы наложения повязок.	ЦПВ «Юная Гвардия»	
7.				теория	2	Правила и способы обработки ран, ссадин, способы обработки. Способы транспортировки пострадавшего.	ЦПВ «Юная Гвардия»	
8.				теория	2	Структура тренировочного занятия. Построение тренировки.	ЦПВ «Юная Гвардия»	
9.				практика	2	Подбор и выполнение физических упражнений для проведения общей и специальной разминки	ЦПВ «Юная Гвардия»	
10.				теория	2	Оборудование и инвентарь, применяемые	ЦПВ «Юная Гвардия»	

						на занятиях. Татами. Ринг. Правила работы со скакалкой.		
11.				практика	2	Разучивание и выполнение элементов работы на настенных подушках.	ЦПВ «Юная Гвардия»	
12.				практика	2	Разучивание и выполнение элементов работы на боксерских мешках.	ЦПВ «Юная Гвардия»	
13.				теория	2	ОФП. Общее понятие. Задачи.	ЦПВ «Юная Гвардия»	
14.				теория	2	Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня ОФП.	ЦПВ «Юная Гвардия»	
15.				практика	2	Разучивание и выполнение упражнений на координацию движений.	ЦПВ «Юная Гвардия»	
16.				практика	2	Разучивание и выполнение упражнений на гибкость, укрепление мышечного корсета	ЦПВ «Юная Гвардия»	
17.				практика	2	Разучивание и выполнение упражнений на гибкость, укрепление мышечного корсета	ЦПВ «Юная Гвардия»	
18.				теория	2	Разучивание и выполнение упражнений на растяжку	ЦПВ «Юная Гвардия»	
19.				теория	2	Разучивание и выполнение упражнений на растяжку	ЦПВ «Юная Гвардия»	
20.				теория	2	Разучивание и выполнение упражнений на растяжку	ЦПВ «Юная Гвардия»	
21.				теория	2	Разучивание и выполнение упражнений для развития равновесия	ЦПВ «Юная Гвардия»	
22.				практика	2	Разучивание и выполнение упражнений для развития выносливости	ЦПВ «Юная Гвардия»	
23.				практика	2	Разучивание и выполнение упражнений для развития выносливости	ЦПВ «Юная Гвардия»	
24.				практика	2	Разучивание и выполнение упражнений для развития ловкости	ЦПВ «Юная Гвардия»	
25.				практика	2	Прыжки в длину с места, подскоки	ЦПВ «Юная Гвардия»	
26.				практика	2	Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, кувырки	ЦПВ «Юная Гвардия»	

27.				практика	2	Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, кувырки	ЦПВ «Юная Гвардия»	
28.				практика	2	Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, кувырки	ЦПВ «Юная Гвардия»	
29.				практика	2	Упражнения с набивными мячами	ЦПВ «Юная Гвардия»	
30.				практика	2	Разучивание упражнений на развитие быстроты. Эстафеты.	ЦПВ «Юная Гвардия»	
31.				практика	2	Разучивание упражнений на развитие быстроты. Эстафеты.	ЦПВ «Юная Гвардия»	
32.				теория	2	СФП. Задачи. Средства СФП. Взаимосвязь ОФП и СФП	ЦПВ «Юная Гвардия»	
33.				теория	2	Комплекс упражнений.	ЦПВ «Юная Гвардия»	
34.					2	Разучивание и выполнение специальных физических упражнений, направленных на повышение координации, развитие вестибулярного аппарата, гибкости, взрывной силы	ЦПВ «Юная Гвардия»	
35.				теория	2	Разучивание и выполнение специальных физических упражнений, направленных на повышение координации, развитие вестибулярного аппарата, гибкости, взрывной силы	ЦПВ «Юная Гвардия»	
36.				практика	2	Разучивание и выполнение специальных физических упражнений, направленных на повышение координации, развитие вестибулярного аппарата, гибкости, взрывной силы	ЦПВ «Юная Гвардия»	
37.				практика	2	Разучивание и выполнение физических упражнений перемещения, кувырки, имитация ударов.	ЦПВ «Юная Гвардия»	
38.				практика	2	Разучивание и выполнение физических	ЦПВ «Юная Гвардия»	

						упражнений перемещения, кувьрки, имитация ударов.		
39.				теория	2	Разучивание и выполнение физических упражнений перемещения, кувьрки, имитация ударов.	ЦПВ «Юная Гвардия»	
40.				практика	2	Разучивание и выполнение физических упражнений перемещения, кувьрки, имитация ударов.	ЦПВ «Юная Гвардия»	
41.				практика	2	Атлетическая гимнастика	ЦПВ «Юная Гвардия»	
42.				теория	2	Подтягивание на перекладине	ЦПВ «Юная Гвардия»	
43.				практика	2	Атлетическая гимнастика	ЦПВ «Юная Гвардия»	
44.				теория	2	Разучивание и выполнение физ. упражнений в строю, бой с тенью, с партнером	ЦПВ «Юная Гвардия»	
45.				теория	2	Разучивание и выполнение физ. упражнений в строю, бой с тенью, с партнером	ЦПВ «Юная Гвардия»	
46.				практика	2	Разучивание и выполнение физ. упражнений в строю, бой с тенью, с партнером	ЦПВ «Юная Гвардия»	
47.				практика	2	Управления для развития ловкости, чувства дистанции	ЦПВ «Юная Гвардия»	
48.				практика	2	Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня ОФП	ЦПВ «Юная Гвардия»	Промежуточн ая диагностика
49.				теория	2	Управления для развития ловкости, чувства дистанции	ЦПВ «Юная Гвардия»	
50.				практика	2	Разучивание и выполнение физ. упражнений для развития общей выносливости	ЦПВ «Юная Гвардия»	
51.				теория	2	Разучивание и выполнение физ. упражнений для развития общей выносливости. Игры.	ЦПВ «Юная Гвардия»	
52.				практика	2	Разучивание и выполнение физ. упражнений для развития общей выносливости. Игры.	ЦПВ «Юная Гвардия»	
53.				практика	2	Разучивание и выполнение физ. упражнений	ЦПВ «Юная Гвардия»	

						для развития общей выносливости. Эстафеты		
54.				теория	2	Разучивание и выполнение физ. упражнений для развития специальной ударной выносливости	ЦПВ «Юная Гвардия»	
55.				практика	2	Разучивание и выполнение физ. упражнений для развития специальной ударной выносливости	ЦПВ «Юная Гвардия»	
56.				теория	2	Разучивание и выполнение физ. упражнений для развития специальной ударной выносливости	ЦПВ «Юная Гвардия»	
57.				экскурсия	2	Упражнения на боксерском мешке	ЦПВ «Юная Гвардия»	
58.				теория	2	Упражнения на боксерском мешке	ЦПВ «Юная Гвардия»	
59.				теория	2	Упражнения со скакалкой	ЦПВ «Юная Гвардия»	
60.				экскурсия	2	Удары рук и ног: прямой левый, прямой правый	ЦПВ «Юная Гвардия»	
61.				практика	2	Удары рук и ног: прямой левый, прямой правый	ЦПВ «Юная Гвардия»	
62.				практика	2	Удары рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар коленом, прямой. Простые атаки.	ЦПВ «Юная Гвардия»	
63.				практика	2	Разучивание и выполнение упражнений для укрепления суставов.	ЦПВ «Юная Гвардия»	
64.				теория	2	Классификация и терминология технических приемов.	ЦПВ «Юная Гвардия»	
65.				теория	2	Боевая стойка кикбоксера	ЦПВ «Юная Гвардия»	
66.				теория	2	Основы теории защиты и атаки. Дистанция ведения боя.	ЦПВ «Юная Гвардия»	
67.				практика	2	Разучивание и выполнение базовой техники	ЦПВ «Юная Гвардия»	
68.				практика	2	Разучивание и выполнение базовой техники	ЦПВ «Юная Гвардия»	
69.				практика	2	Разучивание и выполнение базовой техники	ЦПВ «Юная Гвардия»	
70.				практика	2	Разучивание и выполнение упражнений на	ЦПВ «Юная Гвардия»	

						настенных подушках		
71.				практика	2	Разучивание и выполнение упражнений на настенных подушках	ЦПВ «Юная Гвардия»	
72.				практика	2	Разучивание и выполнение упражнений скоростной и жесткой силовой работы на боксерских мешках	ЦПВ «Юная Гвардия»	
73-74				практика	4	Соревнования	ЦПВ «Юная Гвардия»	
75.				практика	2	Разучивание выполнение расчета дистанции и отработка быстроты реакции и движений при расчете дистанции	ЦПВ «Юная Гвардия»	
76.				практика	2	Разучивание выполнение расчета дистанции и отработка быстроты реакции и движений при расчете дистанции	ЦПВ «Юная Гвардия»	
77.				практика	2	Разучивание выполнение расчета дистанции и отработка быстроты реакции и движений при расчете дистанции	ЦПВ «Юная Гвардия»	
78.				практика	2	Разучивание выполнение расчета дистанции и отработка быстроты реакции и движений при расчете дистанции	ЦПВ «Юная Гвардия»	
79.				практика	2	Разучивание выполнение расчета дистанции и отработка быстроты реакции и движений при расчете дистанции	ЦПВ «Юная Гвардия»	
80.				практика	2	Основные ошибки при выполнении технических действий	ЦПВ «Юная Гвардия»	
81.				практика	2	Взаимосвязь технической и тактической подготовок.	ЦПВ «Юная Гвардия»	
82.				теория	2	Подготовительные, наступательные и оборонительные действия в кикбоксинге. Этапы планирования боя	ЦПВ «Юная Гвардия»	
83.				теория	2	Морально-волевая и психологическая подготовка. Психологическая подготовка	ЦПВ «Юная Гвардия»	
84.				теория	2	Роль психологической подготовки в	ЦПВ «Юная Гвардия»	

						тренировочном процессе		
85.				практика	2	Разучивание и выполнение упражнений на концентрацию внимания	ЦПВ «Юная Гвардия»	
86.				практика	2	Разучивание и выполнение упражнений на концентрацию внимания	ЦПВ «Юная Гвардия»	
87.				теория	2	Правила соревнований по спортивным видам единоборств	ЦПВ «Юная Гвардия»	
88.				теория	2	Специфика соревнований по кикбоксингу, боксу. Правила соревнований. Возрастные группы. Весовые категории. Обязанности судьи.	ЦПВ «Юная Гвардия»	
89.				практика	2	Судейская практика	ЦПВ «Юная Гвардия»	
90.				практика	2	Судейская практика	ЦПВ «Юная Гвардия»	
91.				теория	2	Гигиенические средства: режим дня, отдыха, питания. Соблюдение режима дня.	ЦПВ «Юная Гвардия»	
92.				практика	2	Составление режима дня, графика тренировок	ЦПВ «Юная Гвардия»	
93.				практика	2	Составление режима дня, графика тренировок	ЦПВ «Юная Гвардия»	
94.				практика	2	Выполнение измерений.	ЦПВ «Юная Гвардия»	
95.				практика	2	Выполнение измерений. Заполнение дневника спортсмена	ЦПВ «Юная Гвардия»	
96.				теория	2	Подготовка к соревнованиям. Предсоревновательный и соревновательный периоды, их значение.	ЦПВ «Юная Гвардия»	
97, 98				теория	4	Способы подготовки к соревнованиям. Учебные соревнования	ЦПВ «Юная Гвардия»	
99.				практика	2	Интервальные тренировки, тренировки, максимально приближенные к соревновательным.	ЦПВ «Юная Гвардия»	
100.				практика	2	Интервальные тренировки, тренировки, максимально приближенные к	ЦПВ «Юная Гвардия»	

						соревновательным.		
101.				практика	2	Участие в учебных соревнованиях по кикбоксингу.	ЦПВ «Юная Гвардия»	
102.				практика	2	Сдача контрольных нормативов по ОФП, СПФ	ЦПВ «Юная Гвардия»	итоговая диагностика
103.				практика	2	ОФП. Эстафеты на скоростные качества	ЦПВ «Юная Гвардия»	
104.				практика	2	ОФП. Эстафеты на внимание.	ЦПВ «Юная Гвардия»	
105.				практика	2	ОФП. Эстафеты на координацию.	ЦПВ «Юная Гвардия»	
106.				практика	2	ОФП. Игры	ЦПВ «Юная Гвардия»	
107.				практика	2	ОФП. Игры	ЦПВ «Юная Гвардия»	
108.				теория	2	Подведение итогов учебного года	ЦПВ «Юная Гвардия»	
					216			

Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной программы «Кикбоксинг»
2 год обучения. Количество часов в неделю – 6 (Зрара в неделю по 2 часа)

№	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	кол-во часов	Тема занятия	место проведения	форма контроля
1.	сентябрь			беседа инструктаж	2	Вводное занятие. Ознакомление с программой на учебный год. Вводный инструктаж по ТБ, ПБ, ГО и ЧС. Правила поведения на занятиях.	спортивный зал	собеседование
2.				теория практика	2	Развитие кикбоксинга за рубежом. Контактные виды единоборств. Общая физическая подготовка.		проверка летнего задания ОФП
3.				теория практика	2	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
4.				теория практика	2	Гигиена, режим дня, закаливание и питание спортсмена в условиях Кольского Заполярья. Общая физическая подготовка.		
5.				теория практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Оборудование и инвентарь. Работа на снарядах.		
6.				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка.		
7.				теория практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Оборудование и инвентарь. Работа на снарядах.		
8.				теория практика	1 1	Структура тренировочного занятия. Общая физическая подготовка.		опрос
9.				теория практика	2	Специальная физическая подготовка		сдача контрольных нормативов по ОФП, (входящая диагностика)

10.				теория практика	2	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		сдача контрольных нормативов по ОФП, (входящая диагностика)
11.				практика	2	Врачебный контроль и самоконтроль. Специальная физическая подготовка.		
12.				практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
13.				практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
14.	октябрь			практика	2	Участие в соревнованиях.		
15.				теория практика	1 1	Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой медицинской помощи. Общая физическая подготовка.		
16.				теория практика	2	Общая физическая подготовка		
17.				теория практика	1 1	Правила соревнований по спортивным видам единоборств. Общая физическая подготовка.		опрос
18.				теория практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка.		
19.				теория практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
20.				теория практика	2	Работа на снарядах		
21.				теория практика	2	Тактическая подготовка		
22.				теория практика	2	Специальная физическая подготовка.		
23.				теория практика	1 1	Специальная физическая подготовка.		
24.	Ноябрь			теория практика	2	Общая физическая подготовка		

25.				теория практика	2	Техническая подготовка.		
26				теория практика	2	Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой медицинской помощи.		
27.				теория практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Правила соревнований.		опрос
28.				теория практика	2	Специальная физическая подготовка.		
				теория практика	2	Техническая подготовка.		
29.				теория практика	2	Сдача контрольных нормативов.		
30.	Декабрь.			теория практика	1 1	Тактическая подготовка Подготовка к соревнованиям.		
31.				теория практика	1 1	Тактическая подготовка. Работа на снарядах.		
32.				теория практика	1 1	Врачебный контроль и самоконтроль. Специальная физическая подготовка.		
33.				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
				теория практика	2	Участие в соревнованиях		
35.				теория практика	1 1	Восстановительные мероприятия. Общая физическая подготовка.		
36.				теория практика	1 1	Восстановительные мероприятия. Общая физическая подготовка		
37.				теория практика	1 1	Восстановительные мероприятия. Специальная физическая подготовка		
38.				теория практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
				теория практика	1 1	Морально-волевая, психологическая подготовка. Общая физическая подготовка.		

40.	Январь			теория практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
41.				теория практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
42.				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.		
43.				теория практика	1 1	Гигиена, режим дня, закаливание и питание спортсмена в условиях Кольского Заполярья. Специальная физическая подготовка.		
44.				теория практика	1 1	Развитие кикбоксинга за рубежом. Контактные виды единоборств. Специальная физическая подготовка		
45.				теория практика	1 1	Структура тренировочного занятия. Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой медицинской помощи.		
46.				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
47.				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
48.				теория практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		Промежуточная диагностика сдачи контрольных нормативов по СФП, технические нормативы (промежуточная диагностика)
49.				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
50.				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Восстановительные мероприятия.		
51.				теория практика	1 1	Игровая. Восстановительные мероприятия.		

52.				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
53.				теория практика	1	Специальная физическая подготовка		
54.				теория практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
55.				теория практика	1 1	Врачебный контроль и самоконтроль. Специальная физическая подготовка.		
56.	Февраль			теория практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
57.				теория практика	1 1	Правила соревнований. Морально-волевая, психологическая подготовка. Тактическая подготовка.		
58.				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка.		
59.				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка.		
60.				теория практика	1 1	Морально-волевая, психологическая подготовка.		
61.				теория практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
62.				теория практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
63.				теория практика	1 1	Врачебный контроль и самоконтроль. Тактическая подготовка.		
54.				теория практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
65.				теория практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
66.				теория практика	2	Техническая подготовка.		
67.				теория практика	1 1	Правила соревнований. Тактическая подготовка.		опрос

68.	Март			теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
69.				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка.		
70.				теория практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка.		
71.				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка.		
72.				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка.		
73.				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
74.				теория практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка.		
75.				теория практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
76.				теория практика	2	Участие в соревнованиях.		
77.				теория практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка.		
78.				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка.		
79.				теория практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка.		
80.				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка Морально-волевая, психологическая подготовка.		
81.				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка Морально-волевая, психологическая подготовка.		
82.	Апрель			теория практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Морально-волевая, психологическая подготовка.		
83.				теория	1	Специальная физическая подготовка.		

				практика	1	Техническая подготовка.		
84.				теория	1	Специальная физическая подготовка.		
				практика	1	Техническая подготовка.		
85.				теория	2	Участие в соревнованиях.		
				практика				
86.				теория	1	Специальная физическая подготовка.		
				практика	1	Тактическая подготовка.		
87.				теория	2	Общая физическая подготовка.		
				практика				
88.				теория	2	Общая физическая подготовка.		
				практика				
89.				теория	1	Специальная физическая подготовка.		
				практика	1	Тактическая подготовка.		
90.				теория	1	Восстановительные мероприятия.		
				практика	1	Общая физическая подготовка.		
91.				теория	1	Общая физическая подготовка.		
				практика	1	Тактическая подготовка.		
92.				теория	1	Общая физическая подготовка.		
				практика	1	Тактическая подготовка.		
93.				теория	2	Участие в соревнованиях.		
				практика				
94.	Май			теория	1	Специальная физическая подготовка.		
				практика	1	Восстановительные мероприятия.		
95.				теория	1	Специальная физическая подготовка.		
				практика	1	Восстановительные мероприятия.		
96.				теория	1	Общая физическая подготовка.		
				практика	1	Техническая подготовка.		
97.				теория	1	Общая физическая подготовка.		
				практика	1	Техническая подготовка.		
98.				теория	1	Общая физическая подготовка.		
				практика	1	Техническая подготовка.		
99.				теория	1	Профилактика спортивного		
				практика	1	травматизма. Оказание первой		
					1	медицинской помощи.		

						Техническая подготовка.		
100.				теория	1	Общая физическая подготовка.		
				практика	1	Техническая подготовка.		
101.				теория	1	Общая физическая подготовка.		
				практика	1	Техническая подготовка.		
102.				теория	2	Участие в соревнованиях.		
				практика				
103.				теория	1	Общая физическая подготовка.		
				практика	1	Техническая подготовка.		
102.				теория	1	Общая физическая подготовка.		
				практика	1	Техническая подготовка.		
103.				теория	2	Общая физическая подготовка.		
				практика				
104.				практика	1	Техническая подготовка.		сдача контрольных
					1	Тактическая подготовка.		нормативов по СФП
								(переводные)
105.				теория	1	Тактическая подготовка.		
					1	Морально-волевая подготовка		
106.				практика	2	Участие в соревнованиях		
107.				практика	1	Восстановительные мероприятия.		
					1	Общая физическая подготовка.		
108.				теория	1	Заключительное занятие.		итоговая диагностика
					1	Задание на летний период.		
					216			

Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной программы «Кикбоксинг»
3 год обучения. Количество часов в неделю – 6 (3 раза в неделю по 2 часа)

№	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	кол-во часов	Тема занятия	место проведения	форма контроля
1	сентябрь			беседа инструктаж	2	Вводное занятие. Общая физическая подготовка.	спортивный зал	собеседование
2				теория практика	2	Общая физическая подготовка.		проверка летнего задания ОФП
3				теория практика	2	Специальная физическая подготовка		
4				теория практика	2	Структура тренировочного занятия. Оборудование и инвентарь.		
5				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
6				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка		
7				теория практика	1 1	Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой помощи при несчастных случаях и травмах. Морально-волевая, психологическая подготовка.		
8				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка.		опрос
9				теория практика	2	Общая физическая подготовка.		сдача контрольных нормативов по ОФП, (входящая диагностика)

10				теория практика	2	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		сдача контрольных нормативов по ОФП, (входящая диагностика)
11.				практика	2	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
12.				практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
13.				практика	1 1	Участие в соревнованиях.		
14.	октябрь			практика	2	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
15.				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка		
16.				теория практика	2	Правила соревнований по спортивным видам единоборств. Общая физическая подготовка.		
17.				теория практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		опрос
18.				теория практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
19.				теория практика	1 1	Морально-волевая подготовка Техническая подготовка		
20.				теория практика	2	Тактическая подготовка		
21.				теория практика	2	Специальная физическая подготовка.		
22.				теория практика	2	Специальная физическая подготовка.		
23.				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка		

24.	Ноябрь			теория практика	2	Техническая подготовка.		
25.				теория практика	2	Общая физическая подготовка		
26.				теория практика	2	Специальная физическая подготовка. Правила соревнований.		
27.				теория практика	1 1	Специальная физическая подготовка.		опрос
28.				теория практика	2	Техническая подготовка.		
				теория практика	2	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
29.				теория практика	2	Тактическая подготовка Подготовка к соревнованиям.		
30.	Декабрь.			теория практика	1 1	Тактическая подготовка. Работа на снарядах.		
31.				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
32.				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
33.				теория практика	1 1	Участие в соревнованиях		
34.				теория практика	2	Восстановительные мероприятия. Общая физическая подготовка.		
35.				теория практика	1 1	Восстановительные мероприятия. Общая физическая подготовка		
36.				теория практика	1 1	Восстановительные мероприятия. Специальная физическая подготовка		
37.				теория практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		

38.				теория практика	1 1	Морально-волевая, психологическая подготовка. Общая физическая подготовка.		
39.				теория практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
40.				теория практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
41.				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.		
42.				теория практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
43.	Январь			теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
44.				теория практика	1 1	Техническая подготовка. Тактическая подготовка.		
45.				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
46.				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
47.				теория практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
48.				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		Промежуточная диагностика сдача контрольных нормативов по СФП, технические нормативы (промежуточная диагностика)
49.				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Восстановительные мероприятия.		

50.				теория практика	1 1	Игровая. Восстановительные мероприятия.		
51.				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.		
52.				теория практика	2	Специальная физическая подготовка		
53.				теория практика	2	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
54.				теория практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
55.				теория практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
56.				теория практика	1 1	История развития кикбоксинга в Мурманской области. Кикбоксинг в наше время. Техническая подготовка.		
57.				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка.		
58.				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка.		
59.				теория практика	1 1	Морально-волевая, психологическая подготовка.		
60.				теория практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		

61.	Февраль			теория	1	Специальная физическая подготовка.		
				практика	1	Техническая подготовка.		
62.				теория	1	Врачебный контроль и самоконтроль.		
				практика	1	Тактическая подготовка.		
63.				теория	1	Специальная физическая подготовка.		
				практика	1	Техническая подготовка.		
54.				теория	1	Специальная физическая подготовка.		
				практика	1	Техническая подготовка.		
65.	Март			теория	1	Техническая подготовка.		
				практика	1			
66.				теория	2	Правила соревнований.		
				практика		Тактическая подготовка.		
67.				теория	1	Общая физическая подготовка.		опрос
				практика	1	Техническая подготовка.		
68.				теория	1	Общая физическая подготовка.		
				практика	1	Тактическая подготовка.		
69.				теория	1	Специальная физическая подготовка.		
				практика	1	Тактическая подготовка.		
70.				теория	1	Общая физическая подготовка.		
				практика	1	Тактическая подготовка.		
71.				теория	1	Общая физическая подготовка.		
				практика	1	Тактическая подготовка.		
72.				теория	1	Общая физическая подготовка.		
				практика	1	Техническая подготовка.		
73.				теория	1	Специальная физическая подготовка.		
				практика	1	Тактическая подготовка.		
74.				теория	1	Специальная физическая подготовка.		
				практика	1	Техническая подготовка.		
75.				теория	1	Участие в соревнованиях.		
				практика	1			
76.				теория	2	Специальная физическая подготовка.		
				практика		Тактическая подготовка.		

77.				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка.		
78.				теория практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка.		
79.				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка Морально-волевая, психологическая подготовка.		
80.				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка Морально-волевая, психологическая подготовка.		
81.				теория практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Морально-волевая, психологическая подготовка.		
82.	Апрель			теория практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
83.				теория практика	1 1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
84.				теория практика	1 1	Участие в соревнованиях.		
85.				теория практика	2	Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка.		
86.				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка.		
87.				теория практика	2	Общая физическая подготовка.		
88.				теория практика	2	Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка.		
89.				теория практика	1 1	Восстановительные мероприятия. Общая физическая подготовка		
90.				теория практика	1 1	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка.		
91.				теория	1	Общая физическая подготовка.		

				практика	1	Тактическая подготовка.		
92.				теория	1	Участие в соревнованиях.		
				практика	1			
93.				теория	2	Специальная физическая подготовка.		
				практика		Восстановительные мероприятия.		
94.				теория	1	Специальная физическая подготовка.		
				практика	1	Восстановительные мероприятия.		
95.				теория	1	Общая физическая подготовка.		
				практика	1	Техническая подготовка.		
96.	Май			теория	1	Общая физическая подготовка.		
				практика	1	Техническая подготовка.		
97.				теория	1	Общая физическая подготовка.		
				практика	1	Техническая подготовка.		
98.				теория	1	Профилактика спортивного		
				практика	1	травматизма. Оказание первой		
						медицинской помощи.		
						Техническая подготовка.		
99.				теория	1	Общая физическая подготовка.		
				практика	1	Техническая подготовка.		
100.				теория	1	Общая физическая подготовка.		
				практика	1	Техническая подготовка.		
101.				теория	1	Участие в соревнованиях.		
				практика	1			
102.				теория	2	Общая физическая подготовка.		
				практика		Техническая подготовка.		
103.				теория	1	Общая физическая подготовка.		
				практика	1	Техническая подготовка.		
102.				теория	1	Общая физическая подготовка.		
				практика	1			
103.				теория	2	Техническая подготовка.		сдача контрольных
				практика		Тактическая подготовка.		нормативов по СФП
104.				практика	1	Тактическая подготовка.		

					1	Морально-волевая подготовка		
105.				теория практика	1 1	Участие в соревнованиях		
106.				практика	2	Восстановительные мероприятия. Общая физическая подготовка.		
107.				практика	1 1	Восстановительные мероприятия. Общая физическая подготовка.		
108.				теория	1 1	Заключительное занятие. Задание на летний период.		итоговая диагностика
					216			

Список литературы для педагога

1. Учебная образовательная программа спортивной подготовки УМО ППО РФ «Кикбоксинг» (поурочная программа с методическими рекомендациями для детско – юношеских спортивных школ. Учреждена Комитетом по Физической культуре и спорту при Правительстве г. Москвы, спортивно – методическим центром в 2006 г.), созданной под руководством доктора педагогических наук, ЗМСМК Головихина Е.В. и Степанова С.В.;
2. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. - М.: ФиС, 1999.
3. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. – М.: Медицина, 1999.
4. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации. - ТПФК, 1998, № 10.
5. Бережная Е.К. О роли зрительной обратной связи в точностных движениях. - АН СССР «Управление движениями». - Л.: Наука, 1990.
6. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.: 1989.
7. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС, 1995.
8. Верхошанский К.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М: ФиС, 1997.
9. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 1995.
10. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: ФиС, 1998.
11. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. – М.: ФиС, 1998.
12. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: ФиС, 1990.
13. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. - ТПФК, 1998.
14. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой. - М.: ФиС, 1994.
15. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера - М.: ФиС, 1991.
16. 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.: Академия, 2002.
17. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. - М.: УМО, 1996.
21. Зациорский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2-ое. – М.: ФиС, 1996.
22. Зимкин Н. Л. Физиология человека. - М.: ФиС, 1999.
23. Иванов А. Кикбоксинг.- Киев, книга-Сервис, 1995.
24. Куликов А. Кикбоксинг. Принципы и практика.- М.: ФАИР – ПРЕСС, 2002.
25. Аристамбеков С.К. Кикбоксинг: эффективная система тренировки. – М.: Феникс, 2005.
26. Малори Д. Перрека Дж. Кикбоксинг. Австрия: АСТ Астрель, 2004.
27. Атилов А.А., Глебов Г.И. Кик Боксинг Лоу-кик. – М.: Феникс, 2002.
28. О Лири, Атилов А. Боевой кикбоксинг.– М.: Феникс, 2004.
29. В.Щитов Современный кикбоксинг. - М.: Фаир-пресс, 2004.
30. Куликов А. Кикбоксинг. Принципы и практика.- М.: Фаир-пресс, 2002.
31. Интернет- источники: fkr.ru/history.html ; [vseedinoborstva.ru/ kikboxing/normativi.html](http://vseedinoborstva.ru/kikboxing/normativi.html) ; kikboxing/kikboxingtech ; mfight.ru/viewlibrary

Список литературы для учащихся

1. Харлампиев А.Г., Гетье А.Ф., Градополов К.В. – Бокс – благородное искусство самозащиты. Спорт, 2005.
2. Харлампиев А.Г. Система самбо. Спорт, 2004.
3. Каштанов Юрий История России.- М, Терра, 1998

4. В.Щитов Кикбоксинг. Тренировки для начинающих - М.: Феникс, 2004.
5. Рубайлов В.Д., Травников А.И. Кикбоксинг для начинающих: практическое руководство.- М.: Феникс, 2005.
4. сайты: www.fkr.ruwww.kickbox.ruwww.kick-boxing.spb.ru