

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА КЕРЧИ
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
города Керчи Республики Крым
«Детско-юношеский клуб физической подготовки»

ОДОБРЕНО

Педагогическим советом

МБУ ДО г.Керчи РК «ДЮКФП»

Протокол № 2

от « 27 » 03 . 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБУ ДО г.Керчи РК «ДЮКФП»

Евдокимов С. А.
Приказ № 85 от « 30 » 04 2025 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«КИКБОКСИНГ. ФУЛЛ-КОНТАКТ»

Направленность- физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 1 год

Вид программы – модифицированная

Тип программы - общеразвивающая

Уровень- базовый, второй год обучения

Возраст обучающихся - 10–15 лет

Составитель: Сыраченко И. Л.,

педагог дополнительного образования высшей категории

г. Керчь, 2025 г.

Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативная и правовая основа программы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 29 декабря 2022 г.);
2. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31 июля 2020 года);
3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
4. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
5. Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
11. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
12. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность,

- электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
13. Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
 14. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
 15. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;
 16. Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 19.12.2022 г.);
 17. Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
 18. Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
 19. Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
 20. Распоряжение Правительства Республики Крым «Программа развития детско-юношеского спорта в Республике Крым до 2030 года» от 15 апреля 2022 г. № 467-р;
 21. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015г. № 09-3242;
 22. Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;
 23. Методическими рекомендациями для педагогических работников и руководителей образовательных организаций Республики Крым, реализующих дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы различной направленности «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ», Симферополь, ГБОУ ДПО РК КРИППО, 2021.
 24. Устав МБУ ДО г. Керчь «ДЮКФП»;

25. Нормативными локальными актами, регламентирующими порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа является *модифицированной* и составлена на основе авторской программы «Кикбоксинг» Гайворонского И.В. (МБУДО «ДЮКФП» г. Керчь РК утверждена Приказом № 99 от 01.09.2022 г.)

Направленность программы «КИКБОКСИНГ. ФУЛЛ-контакт» *физкультурно-спортивная* и предназначена для обучающихся отделения «Кикбоксинг» ДЮФПК г. Керчь, желающих заниматься этим молодым видом спорта, который только входит в олимпийское движение. Физкультурная составляющая программы обеспечивает развитие физических качеств обучающихся, укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни.

Спортивная составляющая программы дает возможность участвовать в соревнованиях различного уровня, вплоть до всероссийских, а так же присвоение спортивных разрядов.

Для освоивших первую часть направления, предоставляется возможность продолжить изучение кикбоксинга по программе «КИКБОКСИНГ. ФУЛЛ-контакт» второго года обучения. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта направлена на:

- Ø создание условий для физического воспитания и физического развития детей;

- Ø формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

- Ø подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

- Ø подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- Ø организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Актуальность программы Дополнительная общеразвивающая программа ориентирована на выполнение Государственной программы «Развитие детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года» и «Программы развития детско-юношеского спорта в Республике Крым до 2030 года». Программа соответствует потребности современного общества и государственным идеям по формированию у подрастающего поколения навыков здорового образа жизни, способности активно включаться в разнообразные формы физкультурно-спортивной деятельности, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Дополнительная общеразвивающая программа «КИКБОКСИНГ. ФУЛЛ-контакт» ориентирована на формирование культуры здорового

образа жизни и укрепление здоровья занимающихся, создание условий для личностного развития и гармоничного воспитания.

Занятия в секции дают возможность познакомиться с культурой и традициями кикбоксинга, освоить технику и правила единоборства, улучшить свои физические данные, стать более дисциплинированным, смелым, уверенным. Научиться координировать свои движения, выполнять сложные технические элементы, узнать, как заниматься самостоятельно и контролировать свой организм.

Актуальность программы заключается в:

- Ø формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей,

- Ø удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- Ø формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- Ø формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- Ø выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Новизна программы учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше количество желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Данная программа по форме организации образовательного процесса является частью отделения «Кикбоксинг». Новизна ее заключается в возможности обучающегося поступить, по результатам тестирования физической подготовки, на один из предлагаемых уровней программы, осуществляя при этом индивидуальный подход, выбор учащегося и преемственность процесса освоения знаний по кикбоксингу. Состоит в более внимательном подходе к патриотическому воспитанию обучающихся. Наставничестве старших, более опытных учеников и помощь в освоении технико-тактической подготовке новичков.

После завершения второй части программы и сдачи нормативов, ученик может перейти на следующий третий год базового уровня подготовки.

В связи с этим, педагогу дополнительного образования предоставляется возможность, в зависимости от подготовленности обучающихся, самостоятельно, с учетом возраста юных кикбоксеров и целевой направленности занятий, подбирать необходимый материал. На основе входящего тестирования распределять обучающихся по направлениям обучения на программах отделения «Кикбоксинг».

Педагогическая целесообразность заключается в приобщении занимающихся к здоровому образу жизни и формированию привычки заниматься физической культурой. Умственная нагрузка, во время занятий, компенсируется у них физической нагрузкой. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю,

целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов. Обучение по программе сглаживает процессы переходного периода у подростка: тренирует внутреннее психологическое равновесие, снимает повышенную возбудимость и учит концентрации на своих действиях.

Педагогическая целесообразность занятиями кикбоксинга основана на цели воспитания гармонично развитой личности, умеющей сохранить свое здоровье, достижения ею всестороннего физического развития, понимания целей и задач, поставленных преподавателем, популяризации вида спорта и умений самостоятельно подбирать занятия физической культурой.

Основные принципы программы:

Ø принцип последовательности - учебные задачи решаются методом усвоения материала (от простого к сложному, в соответствии с возрастными возможностями);

Ø принцип научности - программа основана на базе программ для спортивных школ, учебных пособий для средних и высших учебных заведений;

Ø принцип доступности - программа построена на доступном в изложении материале;

Ø приоритета интереса группы в целом и каждого воспитанника в отдельности;

Ø гуманистических начал - многообразия и вариативности форм организации деятельности;

Ø непрерывности образования и воспитания единства общей и специальной подготовки цикличности, повторяемости, непрерывности и постепенного увеличения нагрузки.

Отличительные особенности программы основаны на совместной гармоничной подготовке обучающихся разных возрастов и физического развития на базе ДЮКФП. Обучающиеся занимаются в разновозрастных группах обучения. Разница в возрасте занимающихся допускается более трех лет. В зависимости от технической подготовки ученика, педагог дополнительного образования может зачислить его в группу второго года обучения, даже если по возрасту он младше.

Программа дает возможность продолжить освоение элементов единоборств и формирования ответственности за эту подготовку. К *отличительным особенностям* программы относят:

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;

2. Достижение базового уровня спортивной подготовки в условиях спортивного клуба;

3. Особое внимание уделяется психологической подготовке занимающихся: целеустремленности, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

4. Присутствие контактных приемов ведения боя на ринге и в спарринге.

Обучающиеся занимаются в разновозрастных группах обучения. Разница в возрасте занимающихся допускается более трех лет. В данном случае имеется ввиду учебные занятия, где в рамках учебного процесса, взаимодействует постоянный состав обучающихся разного возраста, но одного уровня подготовленности.

Под разновозрастным обучением мы понимаем совместную деятельность детей разного возраста, направленную на решение как общих для всех, так и частных, в зависимости от возраста, образовательных и воспитательных задач.

Отличительной особенностью разновозрастной группы является качественно новый социальный опыт межличностных взаимоотношений. В такой группе ребёнок на протяжении всего обучения имеет естественную возможность не только наблюдать способы межличностных взаимоотношений, но и быть активным их участником.

Адресат программы: программа предназначена для занятий мальчиков и девочек с 10 до 15 лет, не имеющих противопоказаний к учебно-тренировочным занятиям по виду спорта, что должно быть заверено медицинской справкой и согласием родителей.

В возрасте 10-11 лет обучающийся уже начинает утрачивать детскую непосредственность в поведении, у него появляется другая логика мышления. С поступлением ребенка в школу игра постепенно теряет главенствующую роль в его жизни, хотя и продолжает занимать в ней важное место. Ведущей деятельностью младшего школьника становится учение, которое существенно изменяет мотивы его поведения.

В возрасте 12-15 лет обучающиеся характеризуются переходным возрастом от детства к юности. У них происходит неравномерное развитие всего организма, идет половое созревание. Продолжает развитие нервная система, однако процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Восприятие подростка более целенаправленно, но внимание часто переключается на более интересные объекты внимания. У подростков происходит становление социального и нравственного поведения. Телосложение и уровень физической подготовки для занятий кикбоксингом особого влияния не имеет, так как для итогового тестирования и участия в турнирах предусмотрены различные весовые категории. *Состав группы* разновозрастный, девушки и юноши занимаются вместе, изменения в группе возможны после года занятий, по окончании обучения по программе.

Объем и сроки освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы рассчитан на 36 учебных недель. Объем программы 144 академических часа (с 01 сентября до 31 мая). Срок освоения программы 1 год.

Уровень программы базовый, направлен на совершенствование и специализацию в кикбоксинге, обеспечение качественной спортивной ориентации, и углубленной специализации в избранном виде спорта. На этот уровень принимают обучающихся, не имеющих противопоказаний по здоровью и прошедших отбор по уровню подготовленности.

Форма обучения и виды занятий: занятия проводятся по очной форме обучения, форма проведения занятий групповая, с возможностью индивидуального подхода к каждому обучающемуся. Во время пропуска занятий по уважительным причинам, обучающийся может проходить материал дистанционно, по темам для дистанционного обучения.

Наполняемость учебно-тренировочных групп: 15 человек.

Особенности организации образовательного процесса – обучающиеся занимаются в смешанных, разновозрастных группах; девочки и мальчики занимаются в одной группе. Группа формируется на весь учебный год. Допускается разница в возрасте занимающихся больше 3 лет.

Режим занятий: занятия проводятся в соответствии с нормами СанПин 2.4.3172-14:

«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» 2 академических часа по 45 минут с перерывом не менее 10 минут два раза в неделю.

Таблица 1.

Режим занятий «КИКБОКСИНГ. ФУЛЛ-контакт»

Уровень обучения	Год обучения	Количество учащихся в группе	Количество часов в неделю	Объем Программы	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
Базовый уровень, группа БУ-2	2-й год обучения	15 человек	4 часа	144 часа	Выполнение нормативов по ОФП и СФП

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы воспитание в духовно-нравственных и спортивно-оздоровительных традициях волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности, молодых спортсменов.

Задачи программы:

Образовательные:

- способствовать получению знаний о физической культуре и избранному виду спорта;
- обеспечить расширение знаний об основных двигательных умениях и навыках;
- воспитывать понимание развития основных физических качеств (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту), необходимых для совершенствования умений и навыков, обучения;
- разучить технико-тактические особенности кикбоксинга и уметь

их применять в соревновательной деятельности;

- научить использованию различных систем и видов физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;
- ознакомить с методикой правильного подбора выполнения физических упражнений для подготовки к сдаче нормативов по кикбоксингу.

Личностные:

- воспитывать чувство патриотизма и ответственности за командный результат;
- формировать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность, целеустремленность;
- воспитывать трудолюбие, ответственность за свои поступки и решения;
- научить эффективно взаимодействовать обучающихся разного возраста и уровня подготовки.

Развивающие:

- способствовать ознакомлению с системами по укреплению здоровья;
- формировать навыки здорового образа жизни и гармонического физического развития;
- ознакомить со способами оказания первой медицинской помощи;
- ознакомить с методами врачебного контроля и самоконтроля во время занятий физкультурой и спортом, во время самостоятельных занятий.
- способствовать личным примером популяризации избранного вида спорта;
- ознакомить с основами методики технико-тактической подготовки;
- способствовать гармоничному физическому развитию детей и подростков;
- обучать навыкам применения полученных знаний о влиянии физической культуры и спорта на организм в повседневной жизни,
- способствовать созданию условий для раскрытия физического и духовного потенциала личности средствами групповых занятий кикбоксингом;
- прививать любовь к регулярным занятиям физической культурой и спортом, навыки здорового образа жизни.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся в учебно-тренировочных группах является: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение знаниями теории кикбоксинга и практическими навыками проведения соревнований и выступления в соревнованиях.

1.3. Воспитательный потенциал программы «КИКБОКСИНГ. ФУЛЛ-контакт»

Цель воспитательной работы: воспитание патриотической, ответственной, нравственной личности, доброжелательной и коммуникативной в командной работе.

Задачи:

- прививать обучающимся чувство гордости за свою страну;
- формировать ответственность за свои поступки;
- способствовать развитию нравственности обучающихся;
- способствовать формированию команды единомышленников.

Воспитательные направления работы по программе: формирование морально-волевых и нравственных качеств, необходимых для полноценной жизни в обществе. Воспитание патриотизма и уважения к своей стране, семье, старшему поколению, традициям.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к тренировочным занятиям и уровня личностных достижений учащихся (победы в турнирах и соревнованиях), привлечение родителей к активному участию в работе группы.

В процессе освоения программы учащимся прививаются традиции и уважение к Родине и семье, к товарищам по команде, тренерам, виду спорта, уважение к сопернику во время поединка. На занятиях поддерживается дух взаимопомощи и доброжелательности, формируется дисциплина, самоорганизация, целеустремленность. Вырабатываются приемы по укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости. Большое внимание уделяется ознакомлению с мерами безопасности и самоконтролю по технике безопасности.

Обучающиеся принимают участие в соревнованиях, посвященных Дню победы, Дню защитника Отечества, Дню воссоединения Крыма с Россией, Дню освобождения города-героя Керчь от фашистских захватчиков, выдающимся спортсменам города. На тренировках и турнирах особое внимание придается патриотическому воспитанию, рассказывается о тех спортсменах, которые героически защищали и защищают Родину. Более пятидесяти выпускников клуба стали профессиональными военными.

1.4. Содержание дополнительной общеразвивающей программы второго года обучения

Программа «КИКБОКСИНГ. ФУЛЛ-контакт» для основной и средней степени обучения – курс спортивно-оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к кикбоксингу. Занятия проводятся по следующим разделам, представленным в Учебном плане, в Таблице 2.

Таблица 2.

Учебный план для второго года обучения Группа БУ-2

№ п/п	Разделы программы	Базовый уровень		Форма
		Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка: 1.1. Теория и методика спорта. История развития кикбоксинга. 1.2. Самоконтроль. Врачебный контроль. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим. Питание. 1.3. Правила соревнований. 1.4. Методика тренировки по виду спорта. 1.5. Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние занятий спортом на организм. 1.6. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. 1.7. Развитие морально-волевых качеств кикбоксера.	10		Опрос, тестирование, беседа, показ выполнения элементов техники безопасности и самоконтроля. Знание терминологии в судействе, знание элементов изучаемых упражнений
2.	Общая физическая подготовка: 2.1. Легкая атлетика. 2.2. Гимнастика. 2.3. Тяжелая атлетика. 2.4. Спортивная борьба. 2.5. Подвижные и спортивные игры.	2	18	Наблюдение. Выполнение нормативов по общей физической подготовке.
3	Специальная физическая подготовка: 3.1. Упражнения имитационные 3.2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств 3.3. Упражнения для развития скоростной выносливости 3.4. Упражнения для развития «борцовской» выносливости. 3.5. Упражнения для развития ловкости.	2	35	Наблюдение. Оценка техники выполнения упражнений. Выполнение тестирования по специальной подготовке в форме сдачи контрольных ударов .
4	Технико-тактическая подготовка: 4.1. Техника 4.1.1. Самостраховка и безопасность. 4.1.2. Стойки и передвижения. 4.1.3. Техника ударов и защиты. 4.1.4. Техника выполнения подсечек и страховка 4.2. Тактика 4.2.1. Тактика ведения поединка 4.2.2. Тактика участия в соревнованиях	2	38	Оценка техники выполнения технических элементов. Сдача технических элементов. Результат участия в турнирах.

5	Психологическая подготовка: 5.1. упражнения для воспитания смелости; 5.2. упражнения для воспитания настойчивости; 5.3. упражнения для развития решительности; 5.5. упражнения для развития инициативности; 5.6. руководство младшими спортсменами в группе; 5.7. обучение дисциплине, доброжелательности, честности.	2	18	Наблюдение. Оценка психологической подготовки выполнения отдельных элементов, выполнение тестирования физической подготовки.
6	Самостоятельная работа: 6.1. Закрепление теоретических знаний. 6.2. Формирование умений пользоваться литературой и интернет-ресурсом. 6.3. Исследовательская деятельность.	2	8	Наблюдение. Опрос. Беседа. Выполнение заданий преподавателя.
7	Контрольный: 7.1. Входящая аттестация. 7.2. Участие в спарринг-турнирах. 7.3. Участие в турнирах.		7	Сдача тестовых нормативов, результаты участия в турнирах и соревнованиях
	Общее количество часов	20	124	

Содержание учебно-тематического плана

Раздел подготовки 1. Теоретическая подготовка, основы знаний (10 часов):

Обязательные предметные области: Теория и методика физической культуры и спорта: общие сведения о строении организма. Основы методики тренировки, влияние физических упражнений на организм, методика развития общих и специальных физических качеств. Профилактика травматизма, врачебный контроль и самоконтроль. Правила проведения соревнований и судейства. Морально-волевые качества спортсмена.

Теоретическая подготовка есть элемент практических знаний, тесно связанный с физической, технической и волевой подготовкой. Теоретические занятия могут проводиться как непосредственно в тренировке, так и самостоятельными занятиями в форме лекций, бесед с демонстрацией схем, кинограмм и других наглядных пособий. Необходимо помнить, что подбор сведений по каждой теме должен соответствовать уровню развития, возрасту занимающихся с соблюдением принципа «от простого к сложному».

Тема № 1.1. Теория спорта. История развития физической культуры и спорта. Олимпийское движение. История развития единоборств как вида спорта. История выступления российских кикбоксеров на чемпионатах Европы и мира.

Тема № 1.2. Врачебный контроль, самоконтроль. Задачи, формы и организация врачебного контроля, совместная работа врачей и тренеров. Понятие спортивной формы. Методы её диагностики. Учёт объективных и субъективных показателей: вес, рост, спирометрия, динамометрия, пульс, давление, общее самочувствие. Дневник самоконтроля спортсмена. Спортивная гигиена и режим. Профилактика вредных привычек. Общие гигиенические требования к занимающимся дзюдо с учетом специфических особенностей. Режим дня, учебных и спортивных занятий, отдыха. Гигиенические требования к спортивной одежде. Гигиена сна и питания, питьевой режим, регулирование веса спортсмена. Понятие здорового образа жизни (ЗОЖ). Использование естественных факторов природы для закаливания организма, народные методы оздоровления и профилактики простудных заболеваний. Вред алкоголизма, наркомании и курения табака.

Тема № 1.3. Соревнования по кикбоксингу. Правила соревнований. Составление турнирной таблицы. Подведение итогов выступления.

Тема № 1.4. Методика тренировки в кикбоксинге. Единство процессов обучения и тренировки в формировании и совершенствовании двигательных навыков. Этапы обучения - создание представления, разучивание, совершенствование. Методические приемы и средства. Организация занятия, его структура, содержание, формы проведения. Характеристика и назначение частей занятия. Основные средства тренировки - общие физические, специальные физические, технико-тактические. Режим, периоды и циклы тренировки спортсменов различного возраста. Подготовительный, соревновательный, переходный периоды. Круглогодичность спортивной тренировки, индивидуальный план, дневник тренировки.

Тема № 1.5. Общие сведения о строении и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и её развитие. Мышечный и связочный аппарат, общие сведения о расположении основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на их развитие, увеличение массы и работоспособность. Дыхательная и сердечно-сосудистая системы, нервная система. Понятие о разумном сочетании работы и отдыха, утомлении и восстановлении энергетических затрат. Перетренировка- как временное нарушение координации функций организма и снижение работоспособности. Методы восстановления.

Тема № 1.6. Меры безопасности и профилактика травматизма. Правила поведения в спортивном зале. Правила пользования спортивным инвентарем. Спортивный травматизм и меры его предупреждения. Самоконтроль. Раны и их разновидности, ушибы, растяжения, разрывы мышц и связок, сухожилий. Кровотечения их виды и меры остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы). Доврачебная помощь пострадавшим. Самоконтроль на занятиях: правила падения, правила страховки, правила помощи.

Тема № 1.7. Развитие морально-волевых качеств. Поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов. Поддержка, страховка партнера.

Социальные факторы в спорте. Патриотизм в жизни: подвиг Володи Дубинина, дети-герои в наши дни.. Личностные черты кикбоксера – агрессивность, интеллект, твердость характера, тревожность, уверенность в себе, забота о собственной внешности и здоровье, авторитарность, стремление к достижениям, эмоциональная устойчивость, самоконтроль, экстраверсия (легкость в общении), интроверсия (затрудненность в общении). Формировать в общей беседе посильные задачи перед конкретными учениками и коллективом в целом. Наладить дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений, совместных тренировок с кикбоксерами других клубов. Совершенствование положительных личных качеств в условиях руководства младшими обучающимися со стороны старших. Научить дисциплине, ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбию, гуманизму.

Раздел подготовки 2. Общая физическая подготовка (ОФП) (20 часов):

Теория. Средства общей физической подготовки: Средствами общей физической подготовки занимающихся кикбоксингом являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах ознакомительного уровня в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе. Упражнения со снарядами (скакалка, набивные мячи) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения. Много времени следует отвести играм, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, акробатика, гимнастика).

Практика: Средствами общей физической подготовки, используемые в подготовке кикбоксеров, являются:

Тема 2.1. Легкая атлетика: Для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости – челночный бег 3х10 м. Для развития выносливости – бег 400-800 м, кросс – 2-3 км

Тема 2.2. Гимнастика: - Для развития силы – подтягивание на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей – 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости – стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической стенке, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости – упражнения с гимнастической резиной

на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастической скамье (ноги закреплены).

Тема 2.3. Тяжелая атлетика: Для развития силы – поднимание гири (16 кг), штанги – 25 кг.; - упражнения с грифами; - упражнения со штангами; - упражнения с гирями. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Тема 2.4. Спортивная борьба: Для развития гибкости и быстроты – забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости упражнения с т/мячами, эстафеты, упражнения в парах. Для развития силы – партнер на плечах – приседания. С сопротивлением партнера – захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног – препятствует отведению и приведению рук, захватом ног – препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена.

Тема 2.5. Подвижные и спортивные игры: Подвижные игры без предметов на внимание, быстроту, координацию. Игры с элементами баскетбола, футбола, гандбола.

Раздел подготовки 3. Специальная физическая подготовка (37 часов):

Тема 3.1. Теория: Имитационные упражнения: подводящие, обучающие, с предметами и без. Для чего существуют имитационные упражнения, их разновидности.

Практика: Имитационные упражнения с набивным мячом – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; – удар пяткой по лежащему; удар голенью по падающему мячу.

Имитационные упражнения на гимнастической стенке – махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке.

Тема 3.2. Теория: Развитие скоростно-силовых качеств. Понятие о скоростно-силовых качествах, упражнения для развития этих качеств.

Практика: Развитие скоростно-силовых качеств. Поединки со сменой партнеров – 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Нанесение имитационных ударов партнерам в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд. Прыжки на скакалке с отягощением.

Тема 3.3. Теория: Развитие скоростной выносливости, понятие скоростной выносливости, комплекс упражнений для развития качества.

Практика: Развитие скоростной выносливости. Проведение комплекса упражнений. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение ударов (контрударов) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и

таких от 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Тема 3.4. Теория: Развитие «борцовской» выносливости. Понятие о «борцовской» выносливости, примеры из турниров.

Практика: Развитие «бойцовой» выносливости. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

Тема 3.5. Теория: Развитие ловкости, понятие ловкости, упражнения для развития ловкости.

Практика: Развитие ловкости. В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

Раздел подготовки 4. Техничко-тактическая подготовка (40 часов):

4.1. Техника:

Тема 4.1.1. Теория: Самостраховка и безопасность: объяснение и показ. Правила безопасности, Оказание первой помощи.

Практика: Выполнение заданий по самостраховке. Выполнение упражнения с манекеном, упражнения в парах. Выполнение заданий по оказанию первой помощи в парах.

Тема 4.1.2. Теория: Стойки и передвижения. Фронтальная стойка, боевая стойка (правосторонняя, левосторонняя, защитная, атакующая, индивидуальные стойки на различных дистанциях, передвижения.

Практика: Выполнение стоек в строю, в одной шеренге и в двух шеренгах; перед зеркалом, в парах, в передвижении, сочетание с работой рук. Передвижения приставными шагами, челночным шагом, скачковыми передвижениями, обычным шагом, беговым шагом, сочетание передвижений по залу, по рингу. Сочетания передвижений с ударами руками, ногами, защитами, подсечками.

Тема 4.1.2. Теория: Удары и защита. Объяснение и показ ударов. Защита. Объяснение и показ.

Практика: выполнение ударов на месте, с шагом назад, с шагом вперед, в стороны, со сменой направления, в строю индивидуально. Фиксация удара в конечном положении. Удары с сопротивлением партнера. Удары с удержанием ноги в положении конечном для удара.

Защита: шаг назад, отклон, подставка. Шаг назад с подставкой плеча. Уклоны, нырки, шаги в сторону, глухая защита. Защита за счет подставки и отбива удара ногой, защиты при ведении боя на разных дистанциях.

Тема 4.1.3. Теория: Подсечки. Безопасность при выполнении подсечки. Самостраховка при выполнении подсечки.

Практика: Выполнение индивидуально, в парах, с мешками, чучелами, грушами.

4.2. Тактика:

Умение спланировать и реализовать такую схему спортивной борьбы, которая бы обеспечила наиболее полное использование спортсменом своих

возможностей в конкретных сложившихся условиях и приводила к победе. Учет реакции нервной системы, темперамента, для выбора тактики боя.

Тема 4.2.1. Теория: Тактика раунда, тактика боя, тактика турнира, тактика подготовки. «Нокаутеры» и «темповики»

Практика: Сбор сведений о противнике, разведка боем.

Раздел подготовки 5. Волевая и нравственная подготовка(20 часов):

Тема 5.1. Теория: объяснение необходимости воспитания волевых качеств у кикбоксера, смелость в спорте, разбор поединков лучших бойцов России и мира.

Практика: Упражнения для воспитания смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.

Тема 5.2. Теория: объяснение необходимости воспитания настойчивости у кикбоксера, разбор поединков лучших борцов России и мира.

Практика: Упражнения для воспитания настойчивости: выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником.

Тема 5.3. Теория: объяснение необходимости воспитания решительности у кикбоксера, разбор поединков лучших борцов России и мира.

Практика: Упражнения для воспитания решительности: режим дня и его выполнение, проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке – остановка, разбор, исправление ошибок.

Тема 5.4. Теория: объяснение необходимости воспитания инициативности у кикбоксера, разбор поединков лучших борцов России и мира.

Практика: Упражнения для воспитания инициативности: самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, проведение разминки (руководя группой), поединки со слабыми или менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

Тема 5.5. Теория: Социальные факторы в спорте, взаимоотношения в команде, взаимопомощь на тренировках.

Практика: Различные подвижные командные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты. Помощь в страховке и изучении технических элементов с младшими или не успевающими учениками. Помощь в подготовке и уборке снарядов и зала к турнирам.

Тема 5.6. Теория: Руководство младшими спортсменами в группе. Объяснение направления наставничества в команде, помощь преподавателю в подготовке к проведению занятия, помощь в судействе. Приобщение к традициям кикбоксинга.

Практика: Организация руководства младшими спортсменами в группе: помощь в отработке элементов, проведение разминки, судейство соревнований, объяснение традиций и правил кикбоксинга.

Тема 5.7. Теория: Беседы о дисциплине: для чего нужна дисциплина на занятиях в зале, в школе и дома, во время соревнований. Честность в спорте, допинг, нарушение правил и дисциплины. Доброжелательность в команде.

Практика: Обучение дисциплине, доброжелательности, честности: Соблюдение традиций и правил кикбоксинга, поведения в зале на тренировке, дома, в школе. Беседы с учениками о дисциплине, взаимопомощи, взаимоуважении, честности в отношениях между учениками и тренером.

Раздел подготовки 6. Самостоятельная работа (10 часов).

Теория: Самостоятельная работа обучающихся рассматривается как организационная форма обучения система педагогических условий, обеспечивающих управление учебной деятельностью обучающихся по освоению знаний и умений учебно-тренировочной деятельности. Самостоятельная работа обучающихся - это планируемая учебная, учебно-исследовательская работа, направленная на выполнение поставленной цели: поиск знаний, их осмысление, закрепление, обобщение и систематизация, формирование и развитие умений, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Цель самостоятельной работы: - систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся; - углубления и расширения знаний; - формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную и специальную литературу; - развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности; - формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации.

6.1. Теория: Закрепление полученных на занятиях знаний. Самостоятельная работа обучающихся с заданием преподавателя.

Практика: Повторение выполнения упражнений разминки самостоятельно. Умение объяснить технику выполнения упражнения.

6.2. Теория: Формирование умений пользоваться интернет-ресурсом для самостоятельной и дистанционной работы.

Практика: Анализ техники и тактики с помощью видеосъемки и видеороликов. Сбор информации по заданной теме техники или тактики в интернете. Поиск и изучение правил проведения турниров.

6.3. Теория: Исследовательская деятельность.

Практика: Подготовка доклада или презентации на заданную тему по технико-тактическим элементам кикбоксинга. Изучение истории избранного

вида спота. Составление комплексов упражнений для разминки, для изучения технических элементов. Анализ техники соперника: сбор и анализ информации по тактике ведения боя.

Раздел 7. Контрольные испытания и соревнования (7 часов).

7.1. Теория: Входящая и итоговая аттестации проводятся для оценки уровня достижений обучающихся в начале занятий и по завершении освоения дополнительной общеразвивающей программы с целью определения изменения уровня развития детей; заключительная проверка знаний, умений, навыков и отбора детей на дополнительные предпрофессиональные программы.

Практика: Сдача контрольных нормативов в начале занятий и в конце курса. Участие в спарринг-боях и соревновательных турнирах.

1.5. Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы

Результатом обучения является определённый объём знаний, умений и навыков, заложенный в содержание программы и освоенный обучающимся.

Воспитательные результаты, формируемые в ходе изучения программы:

- будет сформировано чувство патриотизма, ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- будет сформировано моральное сознание и компетентности в решении проблем на основе личностного выбора, сформировано нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам;
- будет сформировано понимание коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе занятий;
- будут воспитаны ценности здорового и безопасного образа жизни;
- будут знать правила безопасного поведения во время занятий и соревнований.

Развивающие результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности:

- будут иметь представление о системах по укреплению здоровья;
- будут сформированы навыки здорового образа жизни и гармонического физического развития;
- будут ознакомлены со способами оказания первой медицинской помощи;
- будут ознакомлены с методами врачебного контроля и самоконтроля во время занятий физкультурой и спортом, во время самостоятельных занятий.

- будут пропагандировать личным примером занятия избранным видом спорта;
- овладеет понятиями об основах методики технико-тактической подготовки;
- будет сформирована потребность в гармоничном физическом развитии;
- будут сформированы навыки применения полученных знаний о влиянии физической культуры и спорта на организм в повседневной жизни,
- расширит представления о физическом и духовном потенциале личности на занятиях кикбоксингом;
- будут стремиться к регулярным занятиям физической культурой и спортом, навыки здорового образа жизни.

Образовательные результаты характеризуют опыт учащихся в теоретической и практической деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программного материала:

- будут сформированы знания о физической культуре и избранному виду спорта;
- будет увеличен объем знаний об основных двигательных умениях и навыках;
- будет воспитано понимание развития основных физических качеств (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту), необходимых для совершенствования умений и навыков, обучения;
- будут разучены технико-тактические особенности кикбоксинга и уметь их применять в соревновательной деятельности;
- будет сформировано умение использования различных систем и видов физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;
- овладеет методикой правильного подбора выполнения физических упражнений для подготовки к сдаче нормативов по кикбоксингу.

В результате освоения программы обучающиеся должны **знать**:

- теоретические и методические основы системы физического воспитания;
- анатомо-физиологические особенности развития своего организма и влияние различных упражнений на его развитие;
- технику и тактику кикбоксинга;
- правила соревнований по кикбоксингу, методику организации и проведения соревнований различного уровня;
- методы врачебного контроля в процессе тренировочных занятий и соревнований по кикбоксингу.

В результате освоения программы обучающиеся должны **уметь**:

- оказать первую доврачебную помощь;
- выполнять базовые приемы кикбоксинга;
- уметь составить комплекс упражнений по общей физической подготовке и специальной физической подготовке;

- организовывать и проводить соревнования по кикбоксингу.

В результате освоения программы обучающиеся должны **владеть:**

- техникой выполнения всех разновидностей ведения борьбы в кикбоксинге;

- методикой проведения упражнений по общефизической подготовке и специальной физической подготовке

- методикой освоения технических элементов кикбоксинга;

- навыками судейства.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график «КИКБОКСИНГ. ФУЛЛ-КОНТАКТ»

Начало учебного года с 1 сентября, конец учебного года 31 мая.

Период обучения рассчитан на 36 недель, 2 раза в неделю, продолжительность занятия 2 академических часа, всего 144 часов в год.

Первое полугодие составляет 17 недель, 34 занятия, 68 учебных часов.

Второе полугодие составляет 19 недель, 38 занятий и 76 учебных часов.

Начало учебных занятий не ранее 9.00, окончание – не позднее 20.00

Каникулы планируются с 01 по 8 января.

Календарный учебный график представлен в Таблице 3.

Календарно-тематический план представлен в Приложении 3.3

Таблица 3.

Календарный план 2 года обучения
Отделение "КИКБОКСИНГ. Фулл-контакт " БУ-2 (базовый уровень) обучения

I полугодие 17 недель																	II полугодие 19 недель																							
Месяц	сентябрь				октябрь				ноябрь					декабрь				Каникулы с 01 января по 09 января	январь				февраль				март				апрель				май					
Количество учебных недель	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36			
Количество часов в неделю	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			
Количество часов в месяц	16				16				20					16					16				16				16				16				12					
Аттестация \ Формы контроля	Входящий контроль				Входящий контроль				Контроль теоретической подготовки Контроль физической подготовки					Контроль физический подготовки Контроль вып. технических элементов					Контроль теоретической подготовки Контроль спец. физ. подготовки				Контроль теоретической подготовки Первенство ДЮКФП Контроль тактической подготовки				Контроль спец. физ. подготовки Контроль вып. технических элементов				Контроль теоретической подготовки Контроль спец. физ. подготовки Контроль тактической подготовки				Контроль спец. физ. подготовки Контроль вып. технических элементов				Открытое первенство ДЮКФП Контроль теоретической подготовки	
Объем нагрузки на учебный год на группу БУ-2 144 часа																																								

2.2. Условия реализации программы «КИКБОКСИНГ. ФУЛЛ-контакт», второй год обучения

Для реализации данной программы необходимо методическое, материально-техническое; информационное и кадровое обеспечение.

Материально-техническое обеспечение образовательной программы:

Основной учебной базой для проведения занятий является стадион им. 50-летия Октября, г. Керчь, МБУ ДО «ДЮКФП», зал кикбоксинга; тренажерный зал; раздевалки для обучающихся; медицинский кабинет.

Спортивный инвентарь:

- маты гимнастические;
- скамейки гимнастические;
- ринг;
- боксерский мешок-груша;
- набивные мячи;
- чучело для отработки приемов;
- перекладины для подтягивания в висе;
- гимнастические скакалки для прыжков;
- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
- гантели;
- теннисных мячей.

Информационное обеспечение программы:

· URL: <https://bibliogid.ru> - Библиогид. Списки лучших детских книг, новинки и рецензии, писатели и иллюстраторы.

· URL: <http://www.library.ru> - LiBRARY.RU - информационно-справочный портал. Материалы для библиотекарей и читателей, каталог библиотечных сайтов, виртуальная справка, читальный зал, новости библиотечной жизни, форум.

· [Мегаэнциклопедия портала «Кирилл и Мефодий»](#)

А так же в размещении информации на сайте МБУ ДО г. Керчь РК «ДЮКФП», где можно узнать информацию о работе отделения и достижениях обучающихся.

· <https://sport-kerch.do.am/index/>

Педагогами ДО ведется видеосъемка занятий и выступления на соревнованиях для последующего анализа техники и тактики игры. Для контактов с родителями и обучающимися есть группа для общения в социальных сетях. Аудио и фото-информация выкладывается для родителей и обучающихся.

Положения о соревнованиях, достижения обучающихся, полезная информация размещена в группе «ВКонтакте»: <https://vk.com/clubboxingkerch>
Федерация единоборств "Георгия Победоносца" г. Керчь «Стадион 50-летия Октября ДЮКФП г. Керчь»

<https://fkr.ru/> Федерация кикбоксинга России;

<http://fkrk.ru/> Федерация кикбоксинга Республики Крым.

Кадровое обеспечение. Разработка и реализация общеобразовательной программы осуществляется педагогами дополнительного образования, что закреплено профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» от 22.09.2021 г. Приказ № 652н. Педагоги, привлеченные к работе по Программе имеют высшее специализированное образование, регулярно повышают свой уровень мастерства участвуя в мастер-классах, турнирах, обучаясь на курсах повышения квалификации.

Методическое обеспечение

При обучении используются *основные методы организации* и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые, принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

Выбор методики обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов и уважительного отношения друг к другу.

Основные методы, используемые при организации проведения занятия: фронтальный, поточный, посменный, групповой, индивидуальный. Обучение технике бросков и приемов проводится с использованием *методов специфических*, характерных для процесса тренировки и физического воспитания. К ним относятся метод строго регламентируемого упражнения (метод расчлененного упражнения, метод целостного упражнения, игровой метод, соревновательный метод. Для *развития основных двигательных качеств* применяются методы: равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный, круговой. Так же применяются и **общепедагогические** методы: словесные методы (беседа, объяснение, команда, инструктирование, разбор), методы обеспечения наглядного воздействия (метод непосредственной наглядности, метод опосредованной наглядности, метод направленного прорабатывания двигательного действия. **Воспитательные** методы, применяемый на занятиях, включают в себя многие из перечисленных выше, а так же методы убеждения, поощрения, мотивации и стимулирования.

Методические пособия по проведению занятий позволяют структурировать работу группы, скорректировать задачи обучения.

Видео- и фотоматериалы позволяют со стороны оценить процесс освоения двигательных действий, сравнить с выполнением технико-тактических элементов дзюдо ведущих спортсменов мира и страны. Разобрать тактические действия на примерах выступления на Олимпийских играх и Чемпионатах мира.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- учебно-тренировочные и спортивно-оздоровительные сборы;
- выполнение индивидуальных домашних заданий;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10–20 минут в начале практического занятия). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их рисунками и видеоматериалами. На теоретических занятиях обучающийся овладевает историческим опытом, теоретическими компонентами двигательной культуры дзюдо, осваивает методические основы (планирование, методы обучения, тактику), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных. Теоретические занятия проводятся и в дистанционном формате.

Практические занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные и контрольные и соревновательные.

Учебные занятия направлены на изучение элементов страховки и самостраховки, безопасности на занятиях, обучение технико-тактическим действиям обучающихся, формирования у них умения выполнять технические элементы кикбоксинга, ознакомление с тактическими действиями, традициями и правилами ведения поединка.

В процессе учебно-тренировочных занятий не только разучивают новый материал и закрепляют пройденный ранее, но большое внимание уделяют повышению общей и специальной работоспособности.

Тренировочные занятия целиком посвящаются повышению эффективности выполнения ранее изученных движений, улучшению работоспособности, развития морально-волевых качеств, освоению технико-тактических действий учеников.

Контрольные и соревновательные занятия проводятся в форме соревнований с целью проверки уровня готовности юных кикбоксеров. На таких занятиях принимаются зачёты по технике и физической подготовке, проводятся контрольные схватки и квалификационные соревнования. Контрольные занятия позволяют оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных ребят в плане психической, физической и технико-тактической подготовленности. Контрольные занятия обычно завершают изучение определенного раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава учебных групп или проверки качества работы педагога.

Во время организации и проведении всех занятий следует особое внимание обратить на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий,

оборудованию и спортивному инвентарю.

Все занимающиеся обязаны проходить врачебный и **медицинский осмотр** не реже 1 раза в 6 месяцев, а также перед участием в каждом соревновании.

Педагогические технологии, помогающие организовать процесс обучения, используются следующие: *технология группового обучения, технология индивидуального обучения, технология коллективного взаимообучения, технология проектной деятельности, технология развивающего обучения, коммуникативная технология.*

Здоровьесберегающие образовательные технологии: являются самыми значимыми из всех технологий, по степени влияния на здоровье учащихся, так как основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности детей, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации. Одним из главных направлений здоровьесбережения считаем создание здорового психологического климата на занятиях по дзюдо. Так, ситуация успеха способствует формированию положительной мотивации к процессу обучения в целом, тем самым снижая эмоциональную напряженность, улучшая комфортность взаимоотношений всех участников тренировочного процесса.

Игровая технология: практика показывает, что применение игровых технологий с учетом возрастных особенностей не теряет актуальности. Каждому возрасту соответствует свой набор игр, хотя бывают и исключения. Игровая технология является уникальной формой обучения, которая позволяет сделать обычный урок интересным и увлекательным. Игровая деятельность на занятиях занимает важное место в образовательном процессе. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка, отвечает его потребностям и интересам. Игровая деятельность дает возможность повысить у обучающихся интерес к тренировочным занятиям. Позволяет усвоить большее количество информации, основанной на примерах конкретной деятельности, моделируемой в игре, помогает ребятам в процессе игры научиться принимать ответственные решения в сложных ситуациях.

Технология уровневой дифференциации. С помощью применения технологии уровневой дифференциации в обучении на занятиях по кикбоксингу можно укрепить здоровье и развивать двигательную активность обучающихся. Основные результаты занятий – профилактика заболеваемости у детей, а также повышение интереса к занятиям физическими упражнениями, возможность каждому реализоваться, добиваться успеха. Данный вид технологии может быть применен по следующим направлениям: - задание с учетом уровня подготовки, развития, особенности мышления и познавательного интереса к предмету; - учет не только достигнутого результата, но и динамики изменений физической подготовленности обучаемого; оценке работы на занятии; - привлечение обучающихся на дополнительные спортивные занятия и соревнования; - участие одаренных

детей в турнирах различных уровней. Дифференциация обучения (дифференцированный подход в обучении) – это создание разнообразных условий обучения для различных групп с целью учета особенностей их контингента с помощью применения комплекса методических, психолого-педагогических и организационно-управленческих мероприятий, обеспечивающих обучение в гомогенных группах.

Технология личностно-ориентированного обучения. Технология личностно-ориентированного обучения предполагает развитие личностных (социально-значимых) качеств учащихся посредством учебных предметов. В начале занятий в секции выявить уровень физической подготовленности с помощью тестов и состояние здоровья обучающихся (по данным медицинских карт). Личностно-ориентированный и дифференцированный подходы важны для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами в области физической культуры. Низкий уровень развития двигательных качеств часто бывает одной из главных причин потери интереса к занятиям, а учащимся с высоким уровнем не интересно.

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется по периодам обучения в определенной последовательности в соответствии с возрастом. Осуществляя планирование и подбор средств, для каждого тренировочного занятия по кикбоксингу, необходимо исходить из конкретных задач определенного периода подготовки и определенного периода тренировочного цикла.

***Алгоритм занятия по программе
«КИКБОКСИНГ. ФУЛЛ-контакт» группы БУ-2
(продолжительность занятия 2 академических часа)***

Учебное занятие по кикбоксингу проводится по следующему алгоритму:

1. Подготовительная часть занятия 35 минут.

- Построение обучающихся по росту, расчет по номерам, переключки.
- Объявление темы занятия и задач на занятие.

1.1. Теоретическая часть занятия 10 минут. Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий в зависимости от задач занятия, в начале, в середине, после разминки (если запланировано обучение новым элементам), в конце занятия для подведения итогов по обучению или демонстрации видеоматериалов с анализом техники выполнения элементов. Для обучающихся теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде 5 минутных групповых и индивидуальных бесед, широко применять наглядные пособия, по возможности учебные фильмы. Следует давать задания по самостоятельному чтению популярной и специальной литературы по единоборствам. Проводить анализ ошибок в исполнении технических элементов кикбоксинга:

- Объяснение, рассказ, опрос по задачам занятия.
- Повторение правил техники безопасности на занятии.

1.2. Разминка общеразвивающая 10 минут: ходьба и бег с заданием, комплексы упражнений для разминки шеи, рук, корпуса, ног. В разминку можно включать игры, эстафеты, упражнения из смежных видов спорта: легкой

атлетики, гимнастики, акробатики, футбола, баскетбола. Упражнения должны быть направлены на разминку мышечной системы организма, кровеносной и дыхательной.

1.3. Разминка специальная 15 минут: специальные упражнения для разминки, подобранные для решения задач основной части занятия. В специальную разминку подбираются упражнения для разминки тех систем организма, которые будут принимать участие в упражнениях основной части занятия, направленные на разогрев, растяжку, опорно-двигательного аппарата и мышц.

2. Основная часть занятия 50 минут: решает задачи, поставленные на занятие. Она может быть направлена на развитие специальных двигательных качеств кикбоксера, обучение, выработку навыков и совершенствование технико-тактических элементов. Проведение аттестации: входящей и текущей (для анализа эффективности процесса обучения) и итоговой (для оценки результатов обучения):

2.1. Развитие быстроты, координации движений и гибкости.

2.2. Обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка.

2.3. Обучение основам тактики, развитие общей выносливости.

3. Заключительная часть занятия(5 минут): проводится для подведения итогов занятия, восстановительных мероприятий, теоретических занятий, объявления оценок или результатов занятия.

3.1. Заминка: легкий бег, расслабляющие или организационные упражнения на внимание.

3.2. Объявление итогов занятия и задания для самостоятельной работы.

В арсенале используемых упражнений у начинающих спортсменов значительное место должны занимать естественные движения, а также упражнения на укрепление и развитие подвижности связочно-суставного и мышечного аппарата, выполняемые широкой амплитудой без излишнего напряжения.

Несмотря на специализированную направленность в избранном виде спорта, следует в тренировочном процессе сохранить достаточное разнообразие применяемых средств.

Психологическая подготовка

На ознакомительном уровне основной упор на занятиях групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбия в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе). Важно также обратить внимание на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля. В процессе занятий формировать чувство ответственности, дисциплине, честности и доброжелательности.

Воспитанию у обучающихся патриотизма способствуют усилия педагога, которые формируют любовь и привязанность обучающихся к родному городу,

республике, желание бороться за успех, стремление к максимальным личным показателям для роста достижений команд, в составе которых они обучаются. Большое воспитательное значение имеет развитие и сохранение традиций.

2.3. Формы аттестации и контроля

Оценка результативности освоения программы (деятельности) обучающихся основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения одних обучающихся сравниваются с достижениями других (социальная соотносительная норма), с прежними результатами того же воспитанника (индивидуальная соотносительная норма), с поставленными учебными целями и критериями (предметная соотносительная норма).

Входящая аттестация применяется в начале обучения, при формировании группы. Ученики сдают тестирование по развитию общих физических качеств.

Текущий контроль ведется регулярно (в рамках расписания) и осуществляется преподавателем, ведущим занятие.

Промежуточная аттестация определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и усвоение им образовательной программы на каждом этапе обучения. Для учащихся основным методом промежуточной аттестации является метод скрытого педагогического наблюдения и контрольные нормативы по физической подготовке. Основным методом промежуточной аттестации по программе являются: - метод педагогического наблюдения; - участие в соревнованиях различного уровня; - сдача контрольных нормативов. В основе текущего и промежуточного контроля лежит тестирование физической подготовленности согласно таблице норм ВФСК ГТО, а также соревновательная деятельность. Для выявления результативности усвоения образовательной программы в начале каждого этапа обучения проводится тестирование исходного уровня владения навыками.

Итоговая аттестация при сопоставлении с исходным тестированием и промежуточным контролем позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня. Для развития творческих способностей детей предусмотрены упражнения в системе домашних заданий и заданий педагога на учебных занятиях таких как: придумывание новых упражнений, эстафет и подвижных игр, составление акробатических комбинаций из двух-трех элементов составление простейших блоков для разминки из двух-трех упражнений, придумывание упражнений для различных частей тела, для различных групп мышц.

Большое значение при формировании умений и навыков имеет *самоконтроль* и самопроверка. С первых занятий необходимо постоянно приучать детей к самым разнообразным формам проверки выполнения своей работы:

- комментирование;
- взаимопроверка;

- показ упражнения учителем;
- использование наглядных пособий.

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям обучающихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок.

Этапный контроль необходим для всех обучающихся. Значимость текущего и оперативного контроля возрастает по мере увеличения тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки.

Этапный контроль:

1. определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося;
2. оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития;
3. разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

Оперативный контроль.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом.

Врачебно-педагогический контроль.

На занятиях необходимо осуществлять дифференцированный подход к детям. Для этого надо знать данные медицинского осмотра, результаты педагогических наблюдений, уровень физического развития, двигательной подготовленности.

Медицинский работник обследует физическое развитие (рост, массу тела, емкость легких), кроме того он определяет степень тренированности, реакции организма на физическую нагрузку устанавливает допуск к занятиям.

Медицинский работник осуществляет контроль за гигиеническим состоянием мест для занятий, физического инвентаря.

В процессе занятий проводится хронометраж, измеряет пульс, наблюдает за осанкой, дыханием, самочувствием детей, выявляет признаки усталости или недостаточной нагрузки, следит за обеспечением страховки и мерами профилактики травматизма.

Реакции на физическую нагрузку можно определить по внешним признакам: цвету лица, потливости, дыханию, работе сердца, поведению, ухудшению качества выполняемых упражнений, ухудшению осанки.

Все виды проверки должны быть направлены на то, чтобы ребенок уходил с занятия с верно выполненными заданиями.

2.4. Список литературы

Литература для педагогов:

1. Адаптация организма учащихся к учебной и физической нагрузкам [Текст]/ Под ред. А.Г.Хрипковой, М.В. Антроповой; Науч.-исслед.ин-т физиологии АПН СССР.-М.: Педагогика, 1982.-240 с.
2. Бокс. Учебник для институтов физической культуры. Под общей редакцией Дегтярева И.П. «Физкультура и спорт» 2009г.
3. Бокс. А.И. Булычев учебное пособие для секций коллективов физической культуры (для занятий с начинающими).-М.: «Физкультура и спорт» 1965г.
4. Конвишер, И. Б. Тайский бокс. Техника, тактика и современные методы тренировок / И.Б. Конвишер. - М.: Феникс, 2012. - 208 с
5. Планирование подготовки квалифицированных боксеров к основным соревнованиям года: Методические рекомендации главного тренера сборной команды СССР А.А.Лаврова. Москва 1985г.
6. Совершенствование технико-тактического мастерства сильнейших боксеров-юниоров в связи с особенностями соревновательной деятельности: Методические рекомендации Всесоюзный научно-исследовательский институт физической культуры. Москва 1988г.
7. Степанов В., Соколов Ю., Радоняк Ю. «Бокс» методическое пособие. Военное издательство министерства обороны СССР, Москва 1967г.
8. Супов Б.П. «Совершенствование действий с переключениями у боксеров в процессе их подготовки» комитет по физической культуре и спорту при совете министров СССР Москва 1984 г.
9. Теория и методика физического воспитания [Текст]/учебник в 2-х томах. Под ред. Т.Ю. Круцевич; Национальный Университет физкультуры и спорта Украины.: Киев.: изд-во Олимпийская литература; 2003.-423 с.
10. Шадчнев В. «Правила соревнований по кикбоксингу» Москва 2013 г.

Литература для обучающихся:

11. Атилов А. «Боевой кикбоксинг» Издательство ООО «Феникс» 2006 г.
12. Лукинский, Н. Как стать Королем ринга. Книга о боксе и победе / Н. Лукинский, А. Такки. - М.: АСТ, Астрель, ВКТ, Кладезь, 2014. - 256 с.

Литература для родителей:

13. Шадчнев В. «Правила соревнований по кикбоксингу» Москва 2013 г.

Список интернет-ресурсов:

- URL: <https://fkr.ru/> федерация кикбоксинга России
URL: <http://fkrk.ru/> Федерация кикбоксинга Республики Крым
URL: <https://bibliogid.ru> - Bibliogid. Списки лучших детских книг, новинки и рецензии, писатели и иллюстраторы.
URL: <http://www.library.ru> - LiBRARY.RU - информационно-справочный портал. Материалы для библиотекарей и читателей, каталог

библиотечных сайтов, виртуальная справка, читальный зал, новости библиотечной жизни, форум.

[Мегаэнциклопедия портала «Кирилл и Мефодий»](#)

URL: <https://vk.com/clubboxingkerch> Федерация единоборств "Георгия Победоносца" г. Керчь в ВКонтакте.

3. Приложение

3.1. Оценочные материалы (*Приложение 1*): критерии оценки освоения Программы, тесты, определяющие физическую, техническую и теоретическую подготовку.

3.2. Методические материалы (*Приложение 2*): методы, используемые на занятиях, методика Капустина по определению уровня воспитанности. Требования по безопасности занятий.

3.3. Календарно-тематическое планирование (*Приложение 3*)

3.4. Лист корректировки (*Приложение 4*)

3.5. План воспитательной работы по программе (*Приложение 5*)

3.1. Оценочные материалы.

Критерии оценивания теоретической подготовки

Таблица 4.

Критерии оценивания	Показатели	Методика диагностики показателя
Теоретическая подготовка	Уровень знаний по ТБ. Основы знаний ЗОЖ. Освоение элементарных технико-тактических знаний	Устный опрос. Викторина «ЗОЖ. Влияние вредных привычек на организм», тестирование, Устный опрос. Викторина
Физическая подготовка	Уровень физической подготовленности	Тестирование
Духовно-нравственная сфера	Уровень воспитанности Ценностные ориентации	Уровень воспитанности учащихся (методика Н. П. Капустина)*
Эмоционально-волевая сфера	Самоконтроль, саморегуляция	Наблюдение

*методика определения показателей представлена в Приложении 3.2.

Таблица 5.

Критерии оценки для приема на программу «КИКБОКСИНГ. ФУЛЛ-контакт» второго года обучения

Перечень контрольных нормативов по общей физической подготовки, (в баллах)

Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
Баллы	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 30 м, (с) 10-12 лет	4,1	4,3	4,8	5,2	5,8	5,0	5,7	5,9	6,3	6,6
Бег 30 м, (с) 13-15 лет	4,0	4,2	4,5	4,8	5,2	5,0	5,7	5,9	6,3	6,6
Бег 60 м, (с) 10-12 лет	10,4	10,9	11,4	11,6	12,0	10,8	11,3	11,8	12,2	12,8
Бег 60 м, (с) 13-15 лет	8,8	9,4	10,0	10,5	11,0	9,8	10,3	10,5	11,0	11,5,
Прыжок в длину с места, толчком двух ног, (см) 10-12 лет	200	180	160	150	135	155	140	135	130	120
Прыжок в длину с места, толчком двух ног, (см) 13-15 лет	240	210	200	185	170	175	165	150	145	140
Бросок набивного мяча	800	750	700	650	600	500	400	350	300	250

1 кг, (см) 10-12 лет										
Бросок набивного мяча 1 кг, (см) 13-15 лет	950	850	800	750	700	580	470	405	365	300
Челночный бег 3x10 м, (с) 10-12 лет	7,0	7,6	7,8	8,2	8,8	7,5	8,3	8,6	9,5	10,0
Челночный бег 3x10 м, (с) 13-15 лет	6,7	7,0	7,3	7,8	8,2	7,5	8,3	8,6	9,5	10,0
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, (кол-во раз) 10-12 лет	-	-	-	-	-	20	17	12	8	5
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, (кол-во раз) 13-15 лет	-	-	-	-	-	26	20	17	12	7
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) 10-12 лет	12	10	7	5	2	-	-	-	-	-
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) 13-15 лет	16	12	10	8	5	-	-	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз 10-12 лет	40	35	30	25	20	15	12	10	8	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) 13-15 лет	55	48	42	36	30	20	15	12	8	5
Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке (-см) 10-12 лет	+11	+6	+4	+2	+1	+15	+8	+5	+2	0
Наклон вперед, стоя на гимнастической	+13	+8	+6	+4	+2	+16	+11	+8	+5	+2

скамейке (-см) 13-15 лет										
Переменный бег 1000 м 10- 12 лет	4,16	4,30	4,45	5,10	5,40	4,58	5,10	5,40	6,00	6,30
Переменный бег 1000 м 13- 15 лет	3,44	3,58	4,15	4,40	5,00	4,31	4,45	5,00	5,20	5,45
Поднимание в сед из положения лежа на спине (кол-во раз) 10- 12 лет	48	42	39	35	30	36	30	27	22	18
Поднимание в сед из положения лежа на спине (кол-во раз) 13- 15 лет	52	48	42	38	35	38	33	29	24	20
Прыжки на скакалке (кол- во раз в 60 сек) 10-12 лет	100	90	80	70	50	110	105	90	85	80
Прыжки на скакалке (кол- во раз в 60 сек) 13-15 лет	115	105	95	85	75	125	115	100	95	85

Таблица 6.

**Зачетные требования по специальной физической подготовке
тренировочных групп базового уровня «КИКБОКСИНГ. ФУЛЛ-
контакт».**

Вид двигательной деятельности	Развиваемое физическое качество	Упражнения	13-15 лет
Кикбоксинг	Скоростная выносливость	Удары по боксерскому мешку за 2 минуты	Отлично: 100 ударов Хорошо: 90 ударов Удовлетворительно: 70
Кикбоксинг	Быстрота движений	Нанесение ударов руками по воздуху за 15 секунд	Отлично: 30 ударов Хорошо: 20 ударов Удовлетворительно: 10 ударов

Таблица 7.

**Диагностическая карта по планируемым результатам обучения
по программе «КИКБОКСИНГ. ФУЛЛ-контакт»**

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Баллы
1. Теоретическая подготовка максимум 20 баллов			
1.1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы): - знание истории вида спорта и спортсменов-героев ВОВ; - знание техники безопасности, оказания первой помощи и самоконтроля; - знание методики развития основных физических качеств; - знание основ методики тренировки; - знание основ строения и функций организма; - знание основ здорового образа жизни;	соответствие теоретических знаний программным требованиям	Минимальный уровень (менее S объема знаний) Средний уровень (более S объема знаний) Максимальный уровень (практически весь объем знаний)	1б 5б 10б
1.2. - владение специальной терминологией - знание правил проведения и судейства соревнований.	- осмысленность и правильность использования терминов	Минимальный уровень (избегает употреблять специальные термины) Средний уровень (сочетает терминологию с бытовой) Максимальный уровень (употребляет осознанно)	2 б 5 б 10 б
Вывод	Уровень теоретической подготовки	Низкий Средний высокий	2-6 7-14 15-20
2. Практическая подготовка максимум 20 баллов			
2.1. Практические умения: - умение ставить цели и задачи подготовки на занятие; - умение анализировать выполнение технико-тактических элементов; - умение составить комплекс упражнений для самостоятельного занятия; - умение подобрать упражнения	- соответствие практических умений и навыков требованиям программы; - владение знаниями и умение их применить;	Минимальный уровень (не может повторить цели и задачи занятия; не может объяснить последовательность выполнения упражнения; не может показать упражнения для разминки; не может объяснить правила	2 б

из разных видов спорта для упражнений общей физической подготовки; -умение оказать первую помощь при несчастном случае; -умение провести разминку с обучающимися младшего возраста.		техники безопасности и оказать первую помощь)	5 б
		Средний уровень (не может сформулировать цели и задачи после объяснения педагога темы занятия; путается в анализе ошибок в технике выполнения упражнения; показывает упражнения без объяснения и голосового сопровождения; знает правила техники безопасности, но не может оказать первую помощь)	10 б
2.2. Творческие умения: - умение поставить задачи занятия после объяснения педагога темы; -умение проанализировать технику выполнения упражнения и выявить ошибку; -умение подобрать упражнения для специальной физической подготовки для развития определенного физического качества; -умение провести игры и эстафеты для разминки перед\после занятием.		Максимальный уровень (может определить где цель занятия и какие задачи на занятие ставит педагог; объясняет ошибки в выполнении техники упражнений; может составить комплекс упражнений для разминки; может провести разминку самостоятельно с младшими обучающимися; знает правила техники безопасности и может оказать первую помощь)	1 б
		Начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребёнок в состоянии выполнять простейшие практические задания)	5 б
	2.2. Креативность выполнения практических заданий	Репродуктивный (выполняет задание на	10 б

		основе образца) Творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества)	
Вывод	Уровень практической подготовки	Низкий Средний высокий	2-6 7-14 15-20

Таблица 8.

1. МОНИТОРИНГ ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Баллы
Организационно-волевые максимум 20 баллов			
1.1. Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определённого времени, преодолевать трудности	Терпения хватает менее чем на 5 занятия	1 б
		Терпения хватает более чем на 5 занятия	5 б
		Терпения хватает на всё занятие	10 б
1.2. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)	Ребёнок постоянно действует под воздействием контроля из вне	1 б
		Периодически контролирует сам себя	5 б
		Постоянно контролирует сам себя	10 б
Вывод	Уровень сформированности организационно-волевых качеств	Низкий	До 2
		Средний	До 10
		Высокий	До 20

**Диагностическая карта оценивания обучения
по программе «КИКБОКСИНГ. ФУЛЛ-контакт»**

[illegible]

Уровень теоретической подготовки в баллах. ВСЕГО:																
Низкий	от 2 до 6 баллов															
Средний	от 7 до 14 баллов															
Высокий	от 15 до 20 баллов															
2. Практическая подготовка: максимум 20 баллов																
2.1. Практические умения: 10 баллов	умение ставить цели и задачи подготовки на занятие;															
	умение анализировать выполнение технико-тактических элементов;															
	умение составить комплекс упражнений для самостоятельного занятия															
	умение подобрать упражнения из разных видов спорта для упражнений общей физической подготовки															
	умение оказать первую помощь при несчастном случае															
	умение провести разминку с обучающимися младшего возраста															
2.2. Творческие умения:	умение поставить задачи занятия после объяснения педагога темы															

10 баллов	умение проанализировать технику выполнения упражнения и выявить ошибку															
	умение подобрать упражнения для специальной физической подготовки для развития определенного физического качества															
	умение провести игры и эстафеты для разминки перед\после занятием															
Уровень практической подготовки в баллах. ВСЕГО:																
Низкий	от 2 до 6 баллов															
Средний	от 7 до 14 баллов															
Высокий	от 15 до 20 баллов															
3. Организационно-волевые максимум 20 баллов																
1.1. Терпение 10 баллов	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определённого времени, преодолевать трудности															
1.2. Самоконтроль 10 баллов	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)															

Уровень сформированности организационно-волевых качеств. ВСЕГО:																
Низкий	от 2 до 6 баллов															
Средний	от 7 до 14 баллов															
Высокий	от 15 до 20 баллов															

3.2. Методические материалы

Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по Программе.

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по кикбоксингу допускаются дети прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. На ринге не должно быть посторонних предметов, поверхность ринга должна быть сухой, ринг не должен иметь повреждений.

1.4. На ринге не должны находиться посторонние лица, и спортсмены занимающиеся другими видами спорта.

1.5. При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком полу;
- травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
- травмы при выполнении упражнений без разминки.

1.6. При проведении занятий должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.7. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить педагогу дополнительного образования, который сообщает об этом администрации ДЮКФП. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.

1.8. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебно-тренировочных занятий и правила личной гигиены.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Надеть спортивную форму соответствующую действующим требованиям.

2.2. Проверить готовность учебного места к занятиям

2.3. Провести разминку.

2.4. Надеть необходимые средства защиты.

2.5. Провести инструктаж по мерам безопасности.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. При выполнении заданий находиться только на указанном месте.

3.2. Во избежание столкновений с обучающимися соблюдать безопасную дистанцию.

3.3. Не выполнять упражнения на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе действий.

3.5. Не начинать каких либо действий без команды педагога.

3.6. Не покидать место занятий без разрешения педагога.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации ДЮКФП, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Методический материал для проведения занятий по кикбоксингу.

Теоретический материал

Физическая культура и спорт.

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Основные положения системы физического воспитания. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу.

Краткий обзор развития кикбоксинга.

- История первых соревнований по кикбоксингу.
- Развитие кикбоксинга в СССР, РФ, в родном городе.
- Перспективы развития кикбоксинга в образовательном учреждении.
- Кикбоксинг, как вид спортивного единоборства, зародился в 1960-х годах. Исторически подразделяется на американский кикбоксинг (фулл-контакт, фулл-контакт с лоу-киком, лайт-контакт, поитфайтинг) и японский кикбоксинг (формат K-1), сольные композиции (музыкальные формы).
- В американском направлении кикбоксинга «фулл-контакт», в отличие от тхэквандо и каратэ-сётокан, отсутствовали ограничения силы ударов, поединок не останавливался рефери после проведенного технического действия. «Фулл-контакт» в кикбоксинге проводится на ринге 6х6 метров, подразумевает удары руками как в боксе, удары руками выше пояса плюс подсечки. В 1974 году была основана первая организация профессионального кикбоксинга- РКА (Professional Karate Association), в 1976 году в Европе была основана старейшая организация любительского кикбоксинга WAKO (World Association of Kickboxing Organizations).
- На развитие японского направления в кикбоксинге сильное влияние оказал тайский бокс. Определяющие отличия кикбоксинга сложились в японском направлении из запрета на удары локтями и иного подхода к подсчету очков (сбалансированная оценка приемов и ударов руками и ногами в отличие от тайского бокса, где удары ногами приносят больше

очков), в 1981 году появилось К-1, превратившее японский кикбоксинг в одно из наиболее развитых профессиональных единоборств.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат- костная и мышечная система. Сердечно-сосудистая система.

Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание кикбоксёра.

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале кикбоксинга. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Значение зарядки для здоровья кикбоксёра. Гигиена спортсмена.

Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка кикбоксёра.

Поведение спортсмена. Спортивная честь. Спортивная злость. Ответственность. Целеустремленность. Культура и интересы юного кикбоксёра. Особенности поведения на соревнованиях.

Правила соревнований.

Посещение соревнований. Анализ поединков. Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований. Внешние и внутренние факторы, влияющие на результат соревнований.

Практический материал

Общая физическая подготовка.

- Прыжки, бег и метания.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом.
- Упражнения со скакалкой.
- Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг).
- Упражнения с отягощениями (легкие блины от штанги 2,5-5кг).
- Упражнения на гимнастических снарядах (турник).
- Акробатические упражнения (углы, стойки, кувырки, перевороты).
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Подвижные игры и эстафеты.

Специальная подготовка.

- Методы организации обучающихся при разучивании действий кикбоксёров новичков.
- Организация обучающихся кикбоксёров на месте. Организация обучающихся кикбоксёров с партнером на месте.
- Организация обучающихся кикбоксёров без партнера в движении. Организация обучающихся кикбоксёров с партнером в движении.
- Усвоение приема по заданию педагога дополнительного образования.
- Условный бой по заданию.
- Вольный бой.
- Спарринг.

- Методические приемы обучения основам техники кикбоксёров.
- Изучение базовых стоек кикбоксёров.
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки.
- Боевая стойка кикбоксёра.
- Передвижение в базовых стойках.
- Передвижение в боевых стойках.
- В передвижении выполнение базовой техники.
- Боевые дистанции (дальняя, средняя, ближняя).
- Методические приемы обучения технике ударов, защит и контр ударов.
- Обучение ударам на месте по воздуху.
- Обучение ударам в движении по воздуху.
- Обучение приёмам защиты на месте без партнёра.
- Обучение приёмам защиты на месте с партнёром.
- Обучение приёмам защиты в движении без партнёра.
- Обучение приёмам защиты в движении с партнёром.
- Одиночные удары по тяжелому мешку.

Специальная подготовка в разделе сольные композиции (акробатические упражнения)

Кувырки вперед, назад, стойка на голове и руках, равновесие на одной (ласточка), колесо, темповый подскок (вальсет), группировка в положении лежа и разгруппировка, прыжки с поворотом на 180⁰ и 360⁰ градусов, переворот назад, переворот вперед с поворотом на 180⁰ градусов (рондад).

Технико-тактическая подготовка.

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

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

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

Практические занятия

Общая физическая подготовка является базой достижения высоких результатов в кикбоксинге и других видах единоборств. Основными средствами ОФП являются: кроссовый бег на различные дистанции, бег в переменном темпе, бег с ускорениями. Тяжелоатлетическая подготовка: штанга, гири, тренажёры. Упражнения без отягощений – отжимание от пола, отжимания на брусьях, подтягивание на перекладине, прыжки в длину.

С повышением спортивного мастерства физическая подготовка смещается в сторону специальной направленности. К средствам СФП относятся: кросс с резкими ускорениями, работа с кувалдой на автомобильной крыше, броски гирь, упражнения с гирями, толчки, рывки, броски тяжелых мячей, работа со скалкой, выталкивание штанги от груди, нанесение ударов с тяжестями в руках, отжимание от пола и подтягивание на перекладине в ускоренном темпе, работа на мешках, грушах, настенных подушках с взрывами, при работе на выносливость увеличение раундов до 5 минут и более. При работе на ловкость, координацию движений, вестибулярный аппарат необходимо овладевать разнообразными двигательными навыками.

- Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых ударов с вращением.

- Защиты от прямых, нижних, круговых, задних, боковых ударов с вращением.

- Совершенствование двойных и серийных ударов и защита от них.

- Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере. Тренировка с соперником ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции.

- Техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее.

- Техника и тактика ведения боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с легким соперником, с тяжёлым соперником).

- Техника и тактика ведения боя в контратакующей манере. Удары на опережение.

- Техника и тактика ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке.

- Техника и тактика ведения боя с соперником, выступающим в контратакующей манере.

- Упражнения на специальных боксерских снарядах, мешках, макиварах и лапах.

- Техника и тактика ведения боя с агрессивным соперником.

- Техника и тактика ведения боя с универсальным соперником.

Вольные и условные бои являются средством закрепления навыков, отработок в совершенствовании технико-тактического мастерства и подготовка к предстоящим соревнованиям. Проведение до 80 тренировочных боёв к главному соревнованию.

Соревнования и спарринги для кикбоксёров высокой квалификации являются не только целые тренировки, но и при правильном их использовании, эффективным средством повышения специальной подготовленности. Нельзя достигнуть высокого уровня подготовленности лишь за счет увеличения объема и интенсивности тренировок, без регулярного участия в соревнованиях, в процессе которых развивается специальное соревновательное качество.

Согласовано:
И.О. Директора МБУДО г. Керчи РК
«ДЮКФП»

_____ Л.Я. Алиева

Утверждаю:
Президент КРОО Федерации боевых
единоборств им. Георгия Победоносца

_____ Д.А. Яковенко

_____ 2022 г.

Согласовано:

Начальник отдела по вопросам
Физической культуры и спорта,
Работе с детьми и молодежной
политике г. Керчь

_____ С.Н. Панченко

«_____» _____ 2022 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

О проведении Чемпионата и Первенства города Керчи по кикбоксингу «ВОИН БОСПОРА»

**Дисциплины: «фулл-контакт», «фул-контакт с лоу киком», «лайт-
контакт», «поинтфайтинг»**

г. Керчь. 2022 год

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ.

Соревнования личные, проводятся в целях:

- выявления сильнейших спортсменов, для формирования сборной команды г. Керчь;

- дальнейшей популяризации и развития спортивных единоборств среди молодежи;

Пропаганда здорового образа жизни молодого поколения за счет привлечения детей и подростков к систематическим занятиям спортом;

Выполнения норматива в соответствии с ЕВСК.

2. МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

Соревнования проводятся 10 – 11.09.2022 г. в г. Керчь, по адресу: г. Керчь, ул. Маршала Ерёменко, 9, стадион 50-летия Октября, зал кикбоксинга.

10 сентября 2022 г.:

08.-09.30 – судейский семинар;

09.30-10.00 – взвешивание спортсменов, мандатная комиссия;

10.00 – торжественное открытие;

10.155-20.00 – предварительные поединки

11 сентября 2022 г.:

09.30-10.00 – судейский семинар

10.00-20.00 – полуфинальные, финальные поединки;

20.00- награждение, отъезд участников соревнований

3. ОРГАНИЗАТОРЫ

- Федерации боевых единоборств им. Георгия Победоносца.
- Отдел по физической культуре, спорту и молодежной политике г. Керчь.
- Непосредственное проведение соревнований возлагается на судейскую коллегию.
- Главный судья – Страшко И.Н.

4. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

фулл-контакт», «фулл-контакт с лоу киком»

Группа	Год рождения	Весовые категории													
Юниорки	2004-2005 г.р.	48	52	56	60	65	70	70+							
Юниоры	2004-2005 г.р.	51	54	57	60	63,5	67	71	75	81	86	91	+91		
Девушки	2006-2007 г.р.	40	44	48	52	56	60	+60							
Юноши	2006-2007 г.р.	42	45	48	51	54	57	60	63,5	67	71	75	81	+81	
Девушки	2008-2009 г.р.	36	40	44	48	52	56	60	+60						
Юноши	2008-2009 г.р.	33	36	39	42	45	48	51	54	57	60	63	66	70	+70

«лайт-контакт», «поинтфайтинг»

Группа	Год рождения	Весовые категории											
Юниорки	2004-2006 г.р.	50	55	60	65	70	+70	70+					
Юниоры	2004-2006 г.р.	57	63	69	74	79	84	89	94	+94			
Девушки	2007-2009 г.р.	42	46	50	55	60	65	+65					
Юноши	2007-2009 г.р.	42	47	52	57	63	69	+69					
Девушки	2010-2011 г.р.	28	32	37	42	47	+47						
Юноши	2010-2011 г.р.	28	32	37	42	47	+47						

5. НАГРАЖДЕНИЕ

Победители и призеры соревнований, занявшие первое, второе, и два третьих места в каждой весовой категории среди юниоров и юниорок, среди юношей и девушек, получают награды 3-х степеней (золото, серебро и бронза) и дипломы.

6. СТРАХОВАНИЕ УЧАСТНИКОВ СОРЕВНОВАНИЙ

Участие в соревнованиях осуществляется только при наличии договора (оригинала) о страховании от несчастных случаев, жизни и здоровья, который предоставляется в мандатную комиссию на каждого участника соревнований.

Страхование участников соревнований может производиться за счет бюджетных и внебюджетных средств, в соответствии с законодательством Российской Федерации и субъектов Российской Федерации.

7. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Расходы по проезду, размещению, питанию, стартовым взносам и страхованию участников соревнований несут командирующие организации.

Заявки установленной формы подаются главному судье в день соревнований.

8. ЗАЯВКИ НА УЧАСТИЕ

Предварительные заявки на участие в соревнованиях с казанием общего количества членов спортивной делегации и заолненные карточки спортсменов (анкеты), предоставляются до 7 сентября по эл. почте: kickboxing.coach@yandex.ru и paraigor1964@mail.ru

Заявки установленной формы подаются главному судье в день соревнований.

Мониторинг воспитанности учащихся (методика Н.П. Капустина)

Схема предназначена для использования педагогами и включает оценивание 6-ти качеств личности: любознательности, трудолюбия бережного отношения к природе, отношение к секции, красивое в жизни обучающегося, отношение к себе.

По каждому качеству выводится одна среднеарифметическая оценка. В результате каждый ученик имеет 5 оценок.

Оценка результатов:

5 – всегда

4 – часто

3 – редко

2 – никогда

1 – у меня другая позиция

Затем 5 оценок складываются и делятся на 5. Средний балл и является условным определением уровня воспитанности.

Средний балл

5 — 4,5 – высокий уровень (в)

4,4 – 4 – хороший уровень (х)

3,9 – 2,9 – средний уровень ©

2,8 – 2 – низкий уровень (н)

Сводный лист данных изучения уровня воспитанности учащихся отделения

№ п/п	Фамилия, имя ученика	Любознательность		Прилежание		Отношение к природе		Я и секция		Прекрасное в моей жизни		Средний балл		Уровень воспитанности	
		сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог

В секции _____ обучающихся

_____ имеют высокий уровень воспитанности

_____ имеют хороший уровень воспитанности

_____ имеют средний уровень воспитанности

_____ имеют низкий уровень воспитанности

Критерии	САМ	ПЕДАГОГ	Итог
1. Любознательность:			
· мне интересно учиться			
· я люблю читать			
· мне интересно находить ответы на непонятные вопросы			
· я всегда выполняю домашнее задание			

· я стремлюсь получать хорошие отметки			
2. Прилежание:			
· я старателен в занятиях			
· я внимателен			
· я самостоятелен			
· я помогаю другим в делах и сам обращаюсь за помощью			
· мне нравится самообслуживание в секции и дома			
3. Отношение к природе:			
· я берегу землю			
· я берегу растения			
· я берегу животных			
· я берегу природу			
4. Я и секция:			
· я выполняю правила для обучающихся			
· я выполняю правила внутриклубной жизни			
· я добр в отношениях с людьми			
· я участвую в делах секции			
· я справедлив в отношениях с людьми			
5. Прекрасное в моей жизни:			
· я аккуратен и опрятен			
· я соблюдаю культуру поведения			
· я забочусь о здоровье			
· я умею правильно распределять время учебы и отдыха			
· у меня нет вредных привычек			

№ п/п	Фамилия, имя ученика	Любознательность		Прилежание		Отношение к природе		Я и секция		Прекрасное моей жизни		Средний балл		Уровень воспитанности	
		сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог
1	К.И	4,7	4,6	4	4,4	3,7	5	4	4,4	4,3	4,4	4,14	4,56	X	B
2	Д.С	4,2	4,6	3,6	3,8	4,3	4,2	3,4	4,2	4,2	4,2	3,94	4,2	C	X
3	С.В	4,4	4,2	3,6	3,6	5	4,4	3,4	3,6	3,6	4,2	4	4	X	X

3.3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник отдела

по группам и видам спорта

 Колесникова Н.В.
« 14 » апреля 2025 г.

«УТВЕРЖАЮ»

Директор МБУ ДО

г. Керчи РК «ДЮКФП»

 Сыра С.В.
« 21 » апреля 2025 г.



КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Педагога дополнительного образования Сыра С.В.

Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
города Керчи Республики Крым «Детско-юношеский клуб физической
подготовки»

Занятий группы базового уровня

2 года обучения по программе «Фулл-контакт»

БУ-1, БУ-2 – 2 часа 2 раза в неделю

1-е полугодие 17 недель 34 занятия 68 часов

№	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту	Тема занятий	Кол-во часов	Формы контроля	Примечания (коррекция)
1			Вводное занятие, правила т/б во время занятий в спортивном зале. Разминка. Силовые Упражнения. Растяжка. ОФП. Подвижные игры.	2	Опрос по т/б во время занятий. Контрольные нормативы	
«Боевая стойка. Перемещения»						
2			Разминка. ОФП. Обучение стойки в кикбоксинге. Обучение перемещениям. СФП. Подвижные игры.	2	Анализ выполнения движений.	
3			Разминка. Растяжка. ОФП. Обучение выполнению прямого удара из боевой стойки. Перемещения в шеренге. СФП. Игры.	2	Анализ выполнения техники движений.	
4			Разминка. Растяжка. ОФП. Обучение выполнению прямого удара из боевой стойки. Перемещения в двух шеренгах. Игры.	2	Самоконтроль. Анализ техники движений.	
5			Разминка. Обучение выполнению прямого удара из боевой стойки. Перемещения «челноком». СФП. Игры.	2	Анализ выполнения техники движений.	

			боевой стойки. Перемещения в ринге. Игры.		техники движений.	
7			Разминка. Обучение выполнению прямых и боковых ударов из боевой стойки. Подвижные игры с перемещениями.	2	Анализ выполнения техники движений.	
8			Разминка. Растяжка. ОФП. Обучение выполнению ударов снизу «оперкот» из боевой стойки. СФП.	2	Анализ выполнения техники движений.	
9			Растяжка. ОФП. Обучение выполнению ударов снизу «оперкот» из боевой стойки. Повторение передвижений и стойки в играх.	2	Анализ выполнения техники движений.	
10			Разминка. ОФП. Растяжка. Обучение выполнению уклона от прямых ударов рук в боевой стойке. Растяжка.	2	Анализ выполнения техники движений.	
11			Разминка. Растяжка. ОФП. Обучение выполнению нырков от боковых ударов рук в боевой стойке. Игры.	2	Анализ выполнения техники движений.	
12			Разминка. Растяжка. ОФП. Обучение выполнению ударов руками в боевой стойке. Совершенствование уклона от прямых ударов рук в боевой стойке.	2	Анализ выполнения техники движений.	
13			Разминка. Растяжка. ОФП. Обучение выполнению ударов руками в боевой стойке. Совершенствование нырков от боковых ударов рук в боевой стойке.	2	Анализ выполнения техники движений.	
14			Разминка. СФП. Закрепление навыка выполнения связок в боевой стойке. Контрольные нормативы.	2	Анализ выполнения техники движений.	
«Техника кикбоксинга»						
15			Разминка. ОФП. Растяжка. Обучение выполнению техники ударов ног в кикбоксинге в боевой стойке.	2	Анализ выполнения техники движений.	
16			Разминка. ОФП. Растяжка. СФП. Работа со скалкой. Обучение выполнению техники ударов ног в боевой стойке.	2	Анализ выполнения техники движений.	
17			Разминка. ОФП. Растяжка. Совершенствование техники ударов ног в боевой стойке. Подвижные игры.	2	Анализ выполнения техники движений.	

18			Разминка. ОФП. Растяжка. Обучение технике выполнения прямого удара ног в боевой стойке. СФП. Работа на снарядах.	2	Анализ выполнения техники движений.	
19			Разминка. ОФП. Растяжка. Совершенствование техники ударов руками в парах «школа бокса».	2	Анализ выполнения техники движений.	
20			Разминка. ОФП. Растяжка. Обучение технике выполнения бокового удара ногой в боевой стойке. СФП. Работа на снарядах.	2	Анализ выполнения техники движений.	
21			Разминка. ОФП. Растяжка. Работа в парах. Отработка комбинаций руками.	2	Анализ выполнения техники движений.	
22			Разминка. ОФП. Растяжка. Отработка комбинаций руками, ногами.	2	Анализ выполнения техники движений.	
23			Разминка. ОФП. Растяжка. Работа в парах на технику ног. Работа на снарядах.	2	Анализ выполнения техники движений.	
24			Разминка. ОФП. Растяжка. Работа в парах на технику рук. Работа на снарядах.	2	Анализ выполнения техники движений.	
25			Разминка. ОФП. Растяжка. Работа в парах. Повторение по теме: «Техника рук и ног»	2	Анализ выполнения техники движений.	
26			Разминка. Растяжка. Спарринг.	2	Анализ выполнения техники движений.	
27			Разминка. ОФП. Растяжка. Работа в парах. Повторение по теме: «Техника ударов руками и ногами»	2	Анализ выполнения техники движений.	
28			Разминка. ОФП. Растяжка. Работа на технику «руки + ноги». Работа в парах.	2	Анализ выполнения техники движений.	
29			Разминка. ОФП. Растяжка. Совершенствование комбинаций защиты от ударов рук.	2	Анализ выполнения техники движений.	
30			Разминка. ОФП. Растяжка. Отработка комбинаций защиты от ударов ног.	2	Анализ выполнения техники движений.	
«Повторение техники кикбоксинга»: проведение спаррингов по возрастам и весовым категориям.						

31			Разминка. ОФП. Растяжка. Повторение пройденного. Работа на снарядах. Работа в парах.	2	Анализ выполнения техники движений.	
32			Разминка. ОФП. Растяжка. Повторение пройденного. Работа в парах.	2	Анализ выполнения техники движений.	
33			Разминка. ОФП. Растяжка. Повторение пройденного. Работа по заданию.	2	Анализ выполнения техники движений.	
34			Разминка. ОФП. Растяжка. Повторение пройденного. По теме «Техника рук».	2	Анализ выполнения техники движений.	

2-е полугодие
19 недель 38 занятий 76 часов

№	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту	Тема занятий	Кол-во часов	Формы контроля	Примечания (коррекция)
«Техника атаки и защиты»						
1			ТБ во время занятий. Разминка. ОФП. Растяжка. Освоение навыков атаки. Работа в парах.	2	Объяснение, беседа, опрос по технике безопасности	
2			Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков атаки. Работа в парах.	2	Анализ техники выполнения упражнений.	
3			Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков защиты. Работа в парах.	2	Анализ техники выполнения упражнений.	
4			Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков защиты. Работа в парах.	2	Анализ техники выполнения упражнений.	
5			Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков защиты. Работа в парах.	2	Анализ техники выполнения упражнений.	
6			Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков защиты. Работа в парах.	2	Анализ техники выполнения упражнений.	
7			Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков защиты. Работа в парах.	2	Анализ техники выполнения упражнений.	
8			Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков защиты. Работа в парах.	2	Анализ техники выполнения упражнений.	
9			Разминка. Растяжка. ОФП. Повторение по теме «Освоение навыков защиты»	2	Анализ техники выполнения упражнений.	

27			Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков «защита-атака-защита». Работа в парах.	2	Анализ техники выполнения упражнений.	
28			Разминка. Растяжка. ОФП. Освоение навыков «защита-атака-защита». Работа в парах.	2	Анализ техники выполнения упражнений.	
29			Разминка. Растяжка. Работа на снарядах. Силовые упражнения.	2	Анализ техники выполнения упражнений.	
30			Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах одними руками.	2	Анализ техники выполнения упражнений.	
31			Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах одними ногами. Работа на снарядах.	2	Анализ техники выполнения упражнений.	
32			Разминка. Растяжка. ОФП. Работа со скакалкой. Работа в парах «руки+ноги». Работа на снарядах.	2	Анализ техники выполнения упражнений.	
33			Разминка. Растяжка. ОФП. Отработка связок «руки+ноги» в парах. Работа в парах по заданию.	2	Анализ техники выполнения упражнений.	
			«Работа в парах (спарринги)»			
34			Разминка. Растяжка. ОФП. Спаринг 9 раундов по 2 мин. Работа на снарядах.	2	Анализ техники выполнения упражнений.	
35			Разминка. Растяжка. ОФП. Работа в парах. Спаринг 6 раундов по 2 мин.	2	Анализ техники выполнения упражнений.	
36			Разминка. Растяжка. Силовая тренировка. Тема: «Подготовка к соревнованиям»	2	Анализ техники выполнения упражнений.	
37			Игровые тренировки (6и). Сдача нормативов (2н)	2	Контроль техники выполнения упражнений.	
38			Игровые тренировки (6и). Сдача нормативов (2н)	2	Контроль техники выполнения упражнений.	
ВСЕГО: 144 часа						

3.4. Лист корректировки
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«КИКБОКСИНГ. ФУЛЛ-контакт»

Дата внесения изменений	На основании / в соответствии	Внесённые изменения (в каком разделе программы).	Кем внесены изменения (Ф.И.О.подпись)
26.05, 2024г.	В 2024 году в связи с изменением нормативно-правовых актов	Внесены изменения в раздел 1.1. Пояснительная записка	Страшко И.Н.

Педагог ДО _____ (Страшко И.Н)

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник отдела
по группам и видам спорта

 Косикова Н. А.

«14» апреля 2025 г.

«УТВЕРЖАЮ»

Директор МБУ ДО
г. Керчи РК «ДЮКФП»

 Серегин С. А.

«21» апреля 2025 г.

3.5. План воспитательной работы по программе «Фулл-контакт»
Педагог дополнительного образования Страшко И. Н.

№	Мероприятия	Календарные сроки выполнения	Ответствен ный
1.	Ознакомление учащихся с местом занятий, спортивной базой.	сентябрь	Страшко И.Н.
2.	Инструктаж по охране труда и предупреждению травматизма.	в течении года	Страшко И.Н.
3.	Беседа о правилах дорожного движения.	сентябрь, декабрь, май	Страшко И.Н.
4.	Инструктаж по правилам пожарной безопасности во время проведения новогодних праздников	декабрь	Страшко И.Н.
5.	Беседа о соблюдении санитарно- гигиенических норм.	в течении года	Страшко И.Н.
6.	Беседа на тему «Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь».	октябрь,	Страшко И.Н.
7.	Оборудование и инвентарь для занятий, правила использования.	в течении года	Страшко И.Н.
8.	Беседа с родителями по результатам занятий.	1раз в квартал	Страшко И.Н.
9.	Проведение медицинского осмотра детей	октябрь, март	Страшко И.Н.
10.	Участие в физкультурно-массовых мероприятиях города.	в течении года	Страшко И.Н.
11.	Принимать участие в общественно- полезных мероприятиях.	в течении года	Страшко И.Н.
12.	Принимать участие в соревнованиях клуба.	по календарному плану	Страшко И.Н.
13.	Беседа: «Пропаганда антитеррористической деятельности»	март	Страшко И.Н.
14.	Патриотическое воспитание	в течении года	Страшко И.Н.
15.	Родительские собрания	сентябрь, декабрь, май	Страшко И.Н.