

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Вилуйская детско-юношеская спортивная школа им. В.Г. Румянцева»
муниципального района «Вилуйский улус (район)»
Республика Саха (Якутия)

Принята на заседании
педагогического совета
МБУ ДО «Вилуйская ДЮСШ»
Протокол № 3
от 10 сентября 2021 г.

«Утверждаю»
Директор
МБУ ДО «Вилуйская ДЮСШ»
Нифонов В.В.
от «__» _____ 2021 г.
Приказ № 81 & 5 от 10 сентября 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Кикбоксинг»

Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 3 год
Возрастная категория: от 7 до 18 лет
Вид программы: модифицированная
Форма обучения: Очная, очная с применением
дистанционных технологий и электронного обучения
ID номер в Навигаторе: 7987

Разработчики программы:
Константинова Мария Владимировна – методист
Халабышев Георгий Владимирович – тренер-преподаватель
по кикбоксингу

Вилуйск – 2021 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

№ п/п	Содержание	Стр.
1.	Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	4
1.3.	Содержание программы	6
1.4.	Планируемые результаты	16
2.	Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации	19
2.1.	Календарный учебный график	19
2.2.	Условия реализации	20
2.3.	Формы аттестации	20
2.4.	Оценочные материалы	22
2.5.	Методическое обеспечение	23
2.6.	Список литературы	27

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с законодательством Российской Федерации:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации.

Данная программа - является основным инструментом, определяющим направленность и содержание учебного и воспитательного процессов в Учреждении.

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной и гармонически развитой личности. Дополнительная общеразвивающая программа «Кикбоксинг» позволяет обучающимся детально и более глубоко изучить избранный вид спорта.

Реализация дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности требует использование многообразия методов и технологической работы, направленных на получение качественно новых услуг дополнительно образования, создание оптимальных условий для достижения ожидаемых результатов в обучении, воспитании, развитии обучающихся, удовлетворения их индивидуальных возможностей, потребностей, интересов раскрытия личного потенциала.

Программа включает в себя здоровье сберегающие технологии, которые создают максимально возможные для сохранения, укрепления и развития эмоционального, интеллектуального и физического здоровья обучающихся (условия обучения при отсутствии стресса, адекватности требований, методик обучения и воспитания; рациональная организация образовательного процесса, двигательного режима в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся и гигиеническими требованиями; создание благоприятного эмоционально - психологического климата).

Кикбоксинг— спортивное единоборство, зародившееся в 1960-х годах. Подразделяется на американский кикбоксинг (фулл-контакт, фулл-контакт с лоу-киком, поинтфайтинг, лайт-контакт, кик-лайт), японский кикбоксинг (формат K-1), сольные композиции (музыкальные формы). В широком смысле слова под кикбоксингом иногда понимают различные ударные единоборства, правилами которых разрешены удары руками и ногами с использованием в экипировке боксёрских перчаток (тайский бокс, шутбоксинг, саньда, сават и пр.).

Актуальность Программы: Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, неся оздоровительный эффект. В результате деятельности по программе происходит воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма, происходит развивая таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость.

Кикбоксинг занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря оздоровительной и образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности.

Новизна Программы учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Новизна программы касается отдельных компонентов образовательного процесса, например, при традиционности направления деятельности могут использоваться оригинальные приемы, методы, педагогические технологии или нестандартной формой (чередование форм) организации образовательного процесса (контактная, бесконтактная), (электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий).

Программа даёт возможность заняться спортивными единоборствами, а именно кикбоксингом тем детям, которые решили уделить внимание вопросу формирования привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека.

Педагогическая целесообразность - содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личному развитию и самоопределению, подготовить обучающихся для дальнейшего перехода на дополнительную предпрофессиональную программу.

1.2. Цель и задачи программы

Цель Программы - формирование начальных знаний, культуры здорового, безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся, умений и навыков в кикбоксинге для дальнейшего перехода, обучающегося на дополнительную предпрофессиональную программу.

Задачи программы:

Образовательные (предметные):

- формировать основы знаний, умений в кикбоксинге;
- создать представления о методике организации самостоятельных

занятий физической культурой и спортом, в частности кикбоксингом;

- обучить техническим элементам и правилам кикбоксинга;
- обучить тактическим индивидуальным и командным действиям;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при

самостоятельных занятиях кикбоксингом.

Развивающие (метапредметные):

- развить тактические навыки и умения спортивного единоборства;
- развить физические и специальные качества;
- расширить функциональные возможности организма;
- создать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности,

сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

Воспитательные (личностные):

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, патриотизма, дисциплинированность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

Направленность: дополнительная общеразвивающая программа

«Кикбоксинг» имеет физкультурно-спортивную направленность и нацелена на приобретение теоретических, практических навыков в кикбоксинге, а также на укрепление здоровья и правильное физическое развитие детей.

Уровень программы – базовый.

Доступность реализации дополнительной общеобразовательной программы: в программе предусмотрено детям для формирования привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию учащихся; детей талантливых (одарённых, мотивированных);

Отличительные особенности: программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение более глубоких приёмов избранного вида спорта - кикбоксинг.

Объем программы: Программа рассчитана для детей от 7 до 18 лет, общее количество часов:

группа	Количество часов	Недель в году
ЭНП 1	152	38
ЭНП 3	190	38

На обучение принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям по кикбоксингу, по личному желанию ребенка и заявлению родителей (законного представителя), при этом сдача контрольно-

тестовых упражнений по ОФП или СФП не предусмотрена.

Сроки реализации программы: 3 года - на весь период обучения, рассчитана на 38 учебных недель.

Формы обучения:

Форма занятий - очная, очно-дистанционная, с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Режим обучения: занятия проводятся согласно утвержденному расписанию образовательной организации.

Периодичность проведения занятий:

Для групп ЭНП1 - 2 раза в неделю по 2 академических часа (1 академический час- 45 минут);

ЭНП 3 - 2 раза в неделю по 2 академических часа (1 академический час- 45 минут); 1 раза в неделю по 1 академическому часу (1 академический час – 45 минут).

Особенности организации образовательного процесса: групповая, индивидуальная (по индивидуальному учебному плану), состав группы постоянный, разновозрастной.

Виды занятий: теоретические (лекции), практические, мастер-классы, соревнования, самостоятельная работа, электронное обучение (ЭО) с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) по приказу учреждения.

В МБУ ДО ДЮСШ возможна сетевая форма реализации данной программы.

Сетевая форма реализации программы обеспечивает возможность освоения обучающимися образовательной программы или отдельных модулей, практики, предусмотренной данной программой, с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также при необходимости с использованием ресурсов иных организаций.

В программе предусмотрена разноуровневая технология организации обучения. Технология разноуровневого (дифференцированного) обучения позволяет обучить каждого обучающегося на уровне его возможностей и предоставляет шанс каждому ребенку организовать, в зависимости от его способностей и индивидуальных особенностей, свое обучение таким образом, чтобы максимально использовать эти возможности.

Уровневая дифференциация позволяет акцентировать внимание тренера-преподавателя на работе с различными категориями детей.

1.3. Содержание программы

- Планирование и учет являются важнейшими условиями, обеспечивающими непрерывный рост спортивных достижений в процессе многолетней подготовки стрелков. Планирование - это определение задач, средств методов, величины тренировочных нагрузок и форм организации занятий на определенный отрезок времени.

- Разделы программы взаимосвязаны и реализуются с учетом

возрастных и половых особенностей детей, а также физического развития и функциональных возможностей детского организма.

- Ежегодный учебный план рассчитывается на 38 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы и включает в себя следующие предметные области: Теоретическая подготовка (теория), Общая физическая подготовка, Специальная физическая подготовка, Техническая тактическая подготовка, Участие в соревнованиях, Тестирование, контрольные и переводные испытания, Восстановительные мероприятия (Таблица №1).

Таблица № 1.

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки	
		Начальной подготовки	
		Годы обучения	
		ЭНП 1	ЭНП 3
1.	Теоретическая подготовка	9	16
2.	Общая физическая подготовка	54	70
3.	Специальная физическая подготовка	40	41
4.	Техническая Тактическая подготовка	27	28
5.	Участие в соревнованиях	7	17
6.	Тестирование, контрольные и переводные испытания	6	6
7.	Восстановительные мероприятия	9	9
8.	Инструкторская, судейская практика	0	3
	Общее количество часов	152	190

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах и не может превышать, на ознакомительном уровне подготовки - 2х академических часов. С целью большего охвата обучающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объёма и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период.

Наполняемость учебных групп и максимальный объем тренировочной нагрузки представлены в Таблице № 2.

Таблица № 2. Наполняемость учебных групп, максимальный объем тренировочной нагрузки.

Группа	Минимальный возраст зачисления	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальная наполняемость группы (человек)	Максимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Количество тренировочных дней в неделю	Результат освоения программы
ЭН П 1	7	10	12		9	6	Оценка показателей

ЭН	10-	10	12		9	6	Оценка показател ей
П 3	11						

Группы ознакомительного уровня формируются как из вновь зачисляемых в ДЮСШ обучающихся, так и из обучающихся не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других уровнях подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

При этом необходимо учитывать, что тренировочные нагрузки в течение дня в неделю не должны превышать допустимых норм (Таблица № 1).

Теоретическая подготовка.

Теоретическая часть. Ознакомительный уровень подготовки необходим для изучения обучающимися правил гигиены, правил поведения и технике безопасности на тренировочных занятиях. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта бокс и привлечь к систематическому посещению занятий физической культурой и спортом.

Теоретические занятия органически связаны с физической и технической подготовками. Начинающих спортсменов необходимо приучать посещать спортивные соревнования, просматривать фильмы и спортивные репортажи по избранному виду спорта. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

Темы занятий:

- ОФП
- понятие техники и тактики в кикбоксинге;
- предупреждение травматизма;
- разновидности кикбоксинга;

Общая физическая подготовка.

Практическая часть. Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья, улучшает физические качества и двигательные возможности обучающихся, расширяет запас движений, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков, укрепление организма. В этих целях в тренировочные занятия включаются упражнения на развитие силы, быстроты, гибкости, ловкости, скоростных качеств, общей выносливости.

Общеразвивающие упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие обучающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата координации движений и умений сохранять равномерное, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Физические упражнения

усиливают кровообращение в мышцах, которые подвергаются в данный момент нагрузке, способствуют увеличению мышечной силы, помогают восстановить или увеличить объем движения в суставах.

Упражнения без предметов и с предметами:

Для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др. Упражнения с эспандером и эластичной резиной.

Для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз — прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине — поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола.

В различных стойках — наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднимание туловища.

Для ног. Из основной стойки — различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.

Круговые движения плеч. Руки в стороны параллельно полу. Пальцы вытянуты. Совершаются небольшие круги пальцами, вращая руки в плечевых суставах. Постепенно необходимо увеличивать круги, затем уменьшайте их. Повторяется три раза в одном направлении и три раза в другом, каждый раз опуская руки по бокам в перерыве.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Практическая часть. Основными средствами специальной физической подготовки являются упражнения, способствующие развитию силы, ловкости и гибкости, реакции и быстроты действий, специальной выносливости.

Упражнения для развития силы мышц рук, ног, туловища и шеи: выполняются на месте, стоя, лежа и в движении индивидуально или с партнером, без предмета и с различными предметами (гантелями, штангой, набивными мячами, скакалками). К ним также относятся упражнения в прыжках в длину с места тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту.

Упражнения для развития быстроты: подвижные и спортивные игры, эстафеты, акробатические и гимнастические прыжки, легкоатлетические виды бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину, высоту и различные метания.

Упражнения для развития выносливости: наиболее распространенными средствами, используемыми для развития выносливости, служат разнообразные движения циклического характера, т.е. ходьба, бег, плавание, велосипедный спорт, спортивные игры.

Упражнения для развития ловкости: одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты; тройной прыжок, метания.

Упражнения на гибкость: одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращения руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя - вперед, назад и в стороны. Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Глубокие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

Упражнения на расслабление: стоя в полунаклоне вперед, приподнимать и опускать плечи, полностью расслабляя руки, свободно ими покачивая и встряхивая; поднять руки в стороны или вверх, затем свободно их опустить и покачивать расслабленными руками. Размахивание свободно опущенными руками, одновременно поворачивая туловище. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив ее.

Мышцы ног - приседания, становая тяга, прыжки и доработка в тренажерах (сгибание и разгибание голени и голеностопа); приседания со штангой на груди; подъем со штангой из положения сидя; приседания на тренажере; приседания с опорой на спину; продолжительный присед; приседания на балансировочных дисках; наклоны стоя на одной ноге; наклоны стоя на одной ноге с гантелью; наклоны стоя на полу на одной ноге; прыжки с места двумя ногами; прыжки на одной ноге.

Для проработки мышц рук - любые упражнения на сгибание и разгибание рук в локте, а также сгибание и разгибание предплечья в кисти, жим лёжа, так как на трицепс падает значительная нагрузка от веса тела. Сгибание рук со штангой в положении стоя. Сгибание рук с использованием эластичной ленты; сгибание рук с гантелями на бицепс; концентрированное сгибание руки на бицепс; изолированное сгибание рук со штангой; изолированное сгибание рук на тренажере; разгибание рук на трицепс. Разгибание руки в наклоне, разгибание руки в наклоне на блоке, разгибание рук над головой на трицепс.

Плечи выполняют роль связующего звена между руками и корпусом. Наиболее интересны для тренировки являются мышцы так называемой «Вращающей манжеты плеча». Это четыре мышцы, которые крепятся в разных местах к лопатке и к плечевой кости. Отвечают за поворот плеча, отведение его в стороны и за стабильность плечевого сустава.

Для проработки мышц плеча: махи гантелей через стороны, вместо гантелей можно использовать амортизаторы, жим гантелей, штанги,

амортизаторов, от груди над головой сидя или стоя. Жим гантелями сидя; жим на тренажере; жим штанги сидя, тяга штанги к груди; тяга к груди на блоке; подъем гантелей со сменой положения рук; подъем гантелей со сменой положения рук стоя на балансировочных дисках; разведение предплечий и подъем рук с гантелями.

Для проработки мышц груди:

- отжимания на брусьях;
- жим на тренажере; жим гантелей лежа на мяче;
- жим гантели одной рукой лежа; отжимание от пола с набивным мячом;
- отжимание на мяче; наклонный жим гантелей лежа.

Для проработки мышц спины:

- тяга блока к груди в положении сидя;
- тяга к груди сидя на тренажере;
- подтягивания;
- подтягивания на тренажере; тяга блока вниз;
- подтягивания в наклоне; тяга штанги к животу;

Для проработки мышц брюшного пресса:

- подъем корпуса из положения лежа на мяче;
- скручивание лежа;
- упор лежа боком на предплечье; обратное скручивание;
- попеременное сгибание ног в висе; подъем ног сидя на мяче;
- подъем ног сидя на скамье; повороты туловища лежа на мяче.

Специальная физическая подготовка - это, прежде всего процесс адаптации к специфическим условиям деятельности, благодаря чему развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приемами техники и их закрепления.

Технико-тактической подготовки (ТТП)

Теоретическая часть. Практическая часть.

Основная задача формирования технической подготовленности сводится к созданию у обучающихся представления об изучаемом техническом приеме. Овладение основой техники приема осуществляется с помощью метода упражнений, путем многократного выполнения отдельных фаз и приема в целом в упрощенных условиях. Приемы вводятся постепенно и последовательно от одного к другому, более сложному. Только после того, как обучающиеся достаточно хорошо усвоили один прием, следует переходить к новому. При обучении техническим приемам важно придерживаться оптимального количества повторений упражнений и соответствующих интервалов отдыха. Нагрузка на тренировочных занятиях должна быть малой.

Программный материал для практических занятий:

Техника единоборства.

1. Техника ведения боя.
2. Техника координации движений.
3. Техника защиты.
4. Техника нападения.

5. Психологическая подготовка

Тема № 1. Техника ведения боя

В боксе тактику ведения боя принято распределять на три категории:

- подготовительная работа;
- наступление;
- оборона.

Физические параметры противника - очень важный фактор. Бои происходят в одном весовом классе.

Например, в кикбоксинге тактика против высоких соперников имеет такие базисы:

- требуется держать позицию за опасной зоной;
- рост оппонента должен быть задействован против него же;
- с ним необходимо боксировать.

Когда разрабатывается тактика кикбоксинга для высоких бойцов, учитывается длина их рук и ног. Её нужно обратить им на пользу. Должно получиться эффективное размашистое оружие. Также тактика кикбоксинга против низких оппонентов включает в себя развитие мощности, динамики и выносливости.

Упражнения для развития силовых качеств.

1. Толкание набивных мячей.
2. Выталкивание из круга: спиной, боком, грудью (без помощи рук).
3. Отталкивание от пола при отжимании, хлопок во время отталкивания.
4. Передачи блина или гири из рук в руки в кругу.
5. Подбрасывание и ловля гири или медицин бола на высоту до 2 м. выполнять двумя и одной руками.
6. Подъем туловища из положения лежа.
7. Отжимание от пола. Упражнение выполнять на пальцах, кулаках.
8. Подтягивание на перекладине.
9. Отжимание в стойке на руках.

Тема № 2. Техника координации движений

Существуют базовые упражнения в кикбоксинге направленные на развитие координации. Они довольно просты и помогают развитию координации работы ног, корпуса и рук, а также прочувствовать нюансы техники и выработать вашу собственную, неповторимую, манеру исполнения приёмов. Во всех упражнениях исходное положение боевая стойка:

1. На шагах выполняем уклоны под левую и правую ногу. Шаг левой — уклон, под шаг правой — уклон. Двигаемся вперёд и назад.
2. Под каждый шаг левой с под шагом правой выполняем нырок.
3. На приставном шаге выполняем уклон. При движении вперёд совмещаем уклоны с постановкой левой ноги, при движении назад — правой.
4. На приставном шаге выполняем нырок. То же самое — двигаясь вперёд, уклон делаем под левую ногу, при движении назад — под правую.
5. На шаге с под шагом под левую ногу бьём левый прямой. Скручивание корпуса влево под правую ногу должно совмещаться с защитой.

Например, на шаг левой выполняем удар, на под шаг правой скручиваем корпус влево с подставкой предплечья. При движении вперёд и при движении назад удар выполняется под левую ногу.

Тема № 3. Техника защиты

Технико-тактическая подготовка кикбоксеров не может исключать оборонительные аспекты. При стремительных нападениях защищающийся боец пытается надёжно уберечь голову руками. Здесь полезно уклоняться и нырять. Это поможет определить открывающиеся зоны нападающего соперника.

Защита активная — поочередное действие кикбоксера, нейтрализующего удары соперника, с одновременным нанесением встречных и ответных ударов.

Защита блоком, локтевая — пассивный прием кикбоксера, нейтрализующий удар соперника, когда локоть одной руки прикрывает челюсть, а другой — туловище, или когда 2 локтя боксера прикрывают его туловище.

Защита отбивом — отбив руки — удара соперника в сторону от линии ее движения. Применяется от прямых ударов. Отбив выполняется в наружную, и во внутреннюю сторону и вверх.

Защита пассивная — продолжительная по времени нейтрализация ударов соперника без нанесения встречных и ответных ударов.

Защита подставкой — встречное движение ладони, локтя или плеча кикбоксера с целью нейтрализации ударов.

Защита уклоном — встречное защитное движение вперед с одновременным уклоном туловища в левую или правую стороны. Самая практичная защита, т.к. оставляет руки свободными для нанесения ударов. Уклон сочетается с контратакой встречными ударами.

Защита уходом — выход из зоны ударов соперника шагами назад или в стороны. Применяется с целью занятия удобного исходного положения для атаки или контратаки.

Тема № 4. Техника нападения

Наступление характеризуют атакующие и контратакующие действия. Последние бывают встречными, ответными и повторными. Технико-тактическая подготовка в кикбоксинге направлена на достижение успеха. А его не будет без успешных атак. Они должны реализовываться внезапно и в нужный момент. Здесь важно уметь вскрыть вражескую оборону. Для этого и выполняются ложные действия. Соперник отвлекается от заданной цели. У бойца образуется комфортная позиция для своего штурма. В кикбоксёрской практике одни бойцы постоянно идут в атаку, изредка проводят контрштурм. Вторые - больше контратакуют, а с помощью атаки завязывают бой.

Упражнения для улучшения техники нападения кикбоксёра:

Метание

Кикбоксер должен уделять много времени резким отталкивающим и кидающим движениям, вы наверняка слышали просьбу тренера - «кидай руки», при нанесении удара это и происходит, вы выкидываете свою руку в расслабленном состоянии. Для тренировки этого взрывного действия добавляют утяжеления разной массы. К таким упражнениям относятся метание

медбола, бой с тенью с гантелями, отталкивание грифа, блинов и т.д. подойдет даже метание на дальность камней на пляже.

Прыжки

Сильный, акцентированный удар невозможно нанести без участия ног. Именно ноги изначально задают скорость и разгоняют тело. Упражнения для ног, на развития нокаутирующего удара так же должны быть резкие и прыжковые. Это могут быть запрыгивания на тумбу, спрыгивания с последующим прыжком вверх и атакой.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторный качеств.

Основные задачи психологической подготовки:

1. Развивать и совершенствовать у обучающихся психические функции и качества, необходимые для успешных занятий спортом.
2. Осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировки.
3. Формировать у обучающихся интерес к занятиям спортом, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально психологические черты характера.
4. Выбатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.
5. Формировать и закрепить соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

С целью формирования личности обучающегося психологическую подготовку разделяют на три составные части - идейную, моральную и волевою.

Идейная подготовка направлена на формирование характера, патриотизма, развитие интеллекта, повышение культурного уровня обучающихся. Воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий является решающим в тренировочном процессе.

Моральная подготовка направлена на формирование общественных качеств, необходимых для победы над соперниками, но прежде всего над собой. Основой моральной подготовки является чувство ответственности, добросовестности, искренности.

Волевая подготовка направлена на преодоление возрастающих трудностей на тренировках и на соревнованиях. Важно указать обучающимся на то, что волю надо закалять и развивать, направленно формировать все волевые качества, особенно, те, которые определяют успех в спорте, постоянно заниматься самовоспитанием воли.

Участие в соревнованиях

Обучающиеся могут принимать участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий МБУ ДО «Вилуйская ДЮСШ им. В.Г. Румянцева» муниципального и регионального уровней.

Тестирование, контрольные и передовые испытания

Практическая часть. Методика выполнения тестовых упражнений, количество попыток, исходные положения. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений. Разминка. Сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП, СФП и ТТП.

Итоговая аттестация проводится для оценки уровня достижений обучающихся по завершению освоения дополнительной общеразвивающей программы с целью определения изменения уровня развития детей, заключительная проверка знаний, умений, навыков и отбора детей на дополнительные предпрофессиональные программы.

Восстановительные мероприятия

Педагогические средства восстановления:

1. Рациональное распределение нагрузок;
2. Создание четкого режима и ритма учебно-тренировочного процесса;
3. Рациональное построение учебно-тренировочных занятий;
4. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных;
5. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности;
6. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса;
7. Активные интервалы отдыха.

Психологические средства восстановления:

1. Создание эмоционального положительного фона тренировки;
2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам;
3. Переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы;
4. Психорегулирующая тренировка;
5. Отвлекающие мероприятия: веселые старты, чтение книг, экскурсии и т.д.

Гигиенические средства восстановления:

1. Рациональный режим дня;
2. Ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон в период интенсивной подготовки к соревнованиям;
3. Использование специализированного питания: витамины, соки;

4. Гигиенические процедуры.

Общие требования безопасности:

К занятиям по кикбоксингу допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

Опасность возникновения травм:

- при падении на твердом покрытии;
- при ударе во время спарринга;
- при столкновениях;
- при наличии посторонних предметов в спортивном зале и на ринге;

Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами.

Занятия должны проходить на сухой поверхности.

Требования безопасности перед началом занятий:

-надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой;

-тщательно проверить отсутствие посторонних предметов в спортивном зале и на ринге;

-провести физическую разминку всех групп мышц;

-внимательно прослушать инструктаж по ТБ по кикбоксингу;

-коротко остричь ногти, снять все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т.д.);

Требования безопасности во время занятий:

-во время занятий в спортивном зале не должно быть посторонних лиц;

-при выполнении ударов, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки;

-соблюдать дисциплину, особенно во время обучающих тренировок;

-пользоваться защитными приспособлениями (перчатками, шлемом, щитками для ног, каппой и другие;

-при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

-при получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.

Инструкторская и судейская практика

В группах начальной подготовки. Выполнение обязанностей судьи-показчика. Знать, выполнять и уметь рассказать правила по технике безопасности. Уметь повторить задание, объяснить и показать.

1.4. Планируемые результаты

По окончании программы обучающиеся должны овладеть понятиями «Техника единоборства», «Тактика единоборства», знать правила кикбоксинга, овладеть основными техническими приёмами, применять полученные знания в бою и организации самостоятельных занятий по кикбоксингу, сформировать первичные навыки судейства.

Образовательными (предметными) результатами освоения, обучающимися содержания программы, являются следующие умения:

- овладеть основами знаний, умений в кикбоксинге;
- иметь представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности кикбоксингом;
- овладеть техническими элементами и правилами кикбоксинга;
- овладеть тактическими индивидуальными и командными действиями;

Развивающимися (метапредметными) результатами являются:

- овладеть тактическими навыками и умениями спортивного единоборства;
- овладеть физическими и специальными качествами;
- поддерживать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

Воспитательными (личностными) результатами являются:

- овладеть организаторскими навыками и умениями действовать в коллективе;
- овладеть чувством ответственности, дисциплинированности;
- иметь потребность к ведению здорового образа жизни.

Ожидаемый результат непосредственно проистекает из задач, поэтому должен отражать все три заявленные в задачах составляющие: обучение, развитие, воспитание личности учащегося.

Ожидаемым результатом прохождения программы должен стать интерес детей к спорту, в частности, к кикбоксингу, укрепление здоровья, формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта - кикбоксинг вовлечение в систему регулярных занятий спортом, и дальнейшего перехода на дополнительную предпрофессиональную программу, пройдя индивидуальный отбор в соответствии с нормативными требованиями.

Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий (по приказу учреждения).

Онлайн-сервисы для организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных технологий:

- Платформа Zoom
- Сервисы Google <https://vk.cc/8BLbIY>
- Сервисы Яндекс (лучше дома)
- Платформа WhatsApp

В обучении с применением ЭО и ДОТ используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- Лекция;
- ОФП;
- Консультация;
- Семинар;
- Практическое занятие;
- Промежуточная аттестация;
- Самостоятельная внеаудиторная работа.

Сопровождение предметных дистанционных курсов может осуществляться в

следующих режимах:

- Тестирование on-line;
- Консультации on-line;
- Предоставление методических материалов;
- Сопровождение off-line(проверка тестов, различные виды текущего

контроля и промежуточной аттестации).

При реализации образовательных программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, необходимо обеспечить защиту сведений, составляющих государственную или иную охраняемую законом тайну.

Самостоятельная работа

Самостоятельная работа - организационная форма обучения направлена на выполнение поставленной цели: закрепление, обобщение, формирование и развитие умений, выполняемые по заданию и при руководстве тренера-преподавателя, но и без его непосредственного участия. Цель самостоятельной работы: развития познавательных способностей и активности обучающихся, творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности, способностей к саморазвитию.

2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.

2.1. Календарный учебный график

1. Начало обучения – 01 сентября
2. Окончание – 31 мая
3. Продолжительность по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе - 38 учебных недель:
ЭНП 1 общее количество 152ч., ЭНП 3 -190ч.
- 3 раза в неделю по 2 академических часа (1 академический час -45 мин);
3 раза в неделю по 1 академическому часу (1 академический час – 45 минут);

Примерный календарный учебный план на 38 учебных недели
по дополнительной общеразвивающей программе «Кикбоксинг»
1 год обучения

№ п/п	Название раздела программы, тема	количество часов по учебным месяцам												
		Всего	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
1.	Теоретическая подготовка	9	1	1	1	1	1				1	1	1	1
2.	Общая физическая подготовка	54	6	6	6	6	6				6	6	6	6
3.	Специальная физическая подготовка	40	4	4	4	4	4				5	5	5	5
4.	Техническая и тактическая подготовка	27	3	3	3	3	3				3	3	3	3
5.	Участие в соревнованиях	7		1	1	1					1	1	1	1
6.	Тестирование, контрольные и передовые испытания	6		1	1	1	1				1			1
7.	Восстановительные мероприятия	9	1	1	1	1	1				1	1	1	1
8.	Инструкторская, судейская практика													
	Общее количество часов	152	15	17	17	17	16				18	17	17	18

3 год обучения

№ п/п	Название раздела программы, тема	количество часов по учебным месяцам												
		Всего	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
1.	Теоретическая подготовка	16	2	2	1	2	1				2	2	2	2
2.	Общая физическая подготовка	70	7	7	8	8	8				8	8	8	8
3.	Специальная физическая подготовка	41	4	4	5	5	5				5	4	5	4
4.	Техническая и тактическая подготовка	28	2	2	3	3	4				3	4	3	4
5.	Участие в соревнованиях	17	2	2	3	2					2	2	2	2
6.	Тестирование, контрольные и передовые испытания	6		1	1	1	1				1			1
7.	Восстановительные мероприятия	9	1	1	1	1	1				1	1	1	1
8.	Инструкторская, судейская практика	3	1									1	1	
	Общее количество часов	190	19	19	22	22	20				22	22	22	22

2.2. Условия реализации программы

Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование.

Осуществляется обеспечение спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения соревнований, питанием и проживанием (по необходимости), а также осуществляет медицинское обеспечение обучающихся в порядке и объемах, установленных учредителем образовательной организации.

Перечень помещений и материально-технического обеспечения необходимый для реализации Программы включает в себя:

Для проведения занятий по виду спорта кикбоксинг необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь, представленные в таблице №4.

**Таблица №4. Оборудование и инвентарь для проведения
тренировочных занятий по кикбоксингу.**

1.	Форма для кикбоксинга (шлем, капа, бандаж, щитки для голени, футы)	2 штук
2.	Боксерские груши	4 штука
3.	Набивные мячи	5 штук
4.	Боксёрский ринг	1 штука
5.	Боксёрские лапы	1 штука
6.	Скакалки	30 штука
7.	Мячи теннисные	30 штука
8.	Тренажёры	1 штука
9.	Пэды	2 штуки
10.	Макивара	1 штука
11.	Гантели	6 штук

2.3. Формы аттестации

Освоение дополнительной общеразвивающей программы сопровождается процедурой аттестации обучающихся в формате - оценка показателей развития физических качеств и двигательных способностей.

Аттестация проводится в соответствии с учебным планом учреждения в установленные сроки по приказу учреждения.

По завершении общеразвивающей программы осуществляется выпуск обучающихся, и в дальнейшем продолжить обучение по избранному виду спорта - кикбоксинг, можно на дополнительной предпрофессиональной программе «Кикбоксинг» (базовый уровень), пройдя индивидуальный отбор по нормативным требованиям соответствующего уровня предпрофессиональной программы.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить повторное обучение на ознакомительном уровне.

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренера-преподавателя. При этом выполняется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия

или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Формы аттестации:

Текущий контроль:

- уровень посещаемости занятий;
- количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней.

Итоговый контроль:

освоение программы завершается итоговой аттестацией, проводимой в формате:

- теоретическая подготовка - оценка знаний и умений применять программный материал на практике в форме собеседования;
- оценка показателей развития физических качеств и двигательных способностей, сдача нормативов по ОФП, СФП, ТТП.

Итоговая аттестация основывается на индивидуальном подходе к каждому ребенку.

Для проведения аттестации тренер-преподаватель готовит: спортивный инвентарь, место проведения, тесты, лист участия детей в контрольных испытаниях.

При проведении контрольных упражнений следует обратить внимание на создание единых условий выполнения их для всех обучающихся. В контрольных упражнениях дается определенное количество попыток, учитывается лучший результат по 5-и бальной шкале.

Результаты заносятся в протокол и хранятся в образовательном учреждении.

2.4. Оценочные материалы

Теоретическая подготовка - оценка знаний и умений применять программный материал на практике - в форме собеседования.

Шкала оценки уровня физической подготовленности, обучающихся по программе «Кикбоксинг» представлена в Таблицах №5 и №6.

Таблица №5. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП)

Виды испытаний	Мальчики					Девочки				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
ОФП										
Бег 30 м (сек)	5.6	5.7	5.8	5.9	6.0	5.7	5.8	5.9	6.0	6.1
Челночный бег 3*10 (сек)	15.0	15.1	15.2	15.3	15.4	15.1	15.2	15.3	15.4	15.5
Прыжки в длину с места (см)	155	150	145	140	135	150	145	140	135	130
СФП										
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6

Таблица №6. Техничко-тактическая подготовка (ТТП).

Тех. прием	Контрольное упражнение	Мальчики					Девочки				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Удары	Кол-во ударов по мешку за 15	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16

2.5. Методическое обеспечение программы.

Методическое обеспечение программы. Обеспечение безопасности учебных занятий и соревнований. Обеспечение безопасности в процессе проведения учебно-тренировочных занятий является первостепенной задачей тренера-преподавателя.

Меры по обеспечению безопасности включают:

1.1. К тренировочным занятиям по кикбоксингу допускаются обучающиеся, прошедшие медицинское освидетельствование и признанные годными к занятиям спортом и проинструктированными в объеме настоящей инструкции.

1.2. Занятия по кикбоксингу должны проводиться в спортивных залах, спортсооружениях, имеющие ровный нескользкий пол, прямое естественное освещение или комбинированное освещение не менее 20 лк. При боях в ринге обязательно должно быть дополнительное освещение. Пол спортзала должен быть вымыт и просушен, помещение зала проветрено. Оптимальная температура в спортзале +18 С, во время занятий спортзал должен проветриваться или должны быть включены исправно работающие кондиционеры.

1.3. Одновременно в спортзале может находиться группа не более 25 человек.

1.4. К тренировочным боям допускаются участники, хорошо знающие правила ведения боя и освоившие основные приемы защиты и правильного нанесения ударов, применяемых в кикбоксинге.

1.5. Новички отрабатывают правильные приемы кикбоксинга на снарядах и спортивном инвентаре, под руководством тренера-преподавателя.

1.6. Применение защитных кикбоксерских шлемов при тренировочных боях у кикбоксеров обязательно.

1.7. Тренер-преподаватель и участники занятий должны знать и уметь практически оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему при несчастном случае при проведении занятий по кикбоксингу. В спортзале должна находиться аптечка с набором необходимых медикаментов.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Занимающийся должен переодеваться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь на светлой подошве.

2.2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (часы, висючие сережки и т.д.)

2.3. Убрать из карманов спортивной формы, колющиеся и другие посторонние предметы.

2.4. Не отсутствовать на тренировках без уважительной причины, при отсутствии на тренировке необходимо до тренировки предупредить тренера, причины отсутствия должны быть переданы в письменной форме (справка от врача).

2.5. Ученики, которые должны покинуть тренировку раньше, чем обычно, должны информировать тренера перед началом тренировки.

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Заходить в зал, брать спортивный инвентарь и т.д., только с разрешения тренера-преподавателя или инструктора спортсооружений.

3.2. Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению.

3.3. Пользоваться только исправным оборудованием.

3.4. Внимательно слушать и выполнять все требования тренера-преподавателя или инструктора спортсооружения.

3.5. Знать и соблюдать правила кикбоксинга и правила клуба кикбоксинга.

3.6. Под наблюдением тренера-преподавателя положить оборудование и инвентарь так, чтобы он не раскатывался по залу, и его легко можно было взять для выполнения упражнений; убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которое не будут использоваться на тренировке.

3.7. Во время занятий не отвлекаться самому и не отвлекать других.

3.8. При выполнении бега и ходьбы соблюдать дистанцию, не толкать впереди бегущего;

3.9. Выполнять упражнения с предметами (набивные мячи, грифы) внимательно, осторожно, соблюдая дистанцию, интервал.

3.10. Использовать оборудование и спортивный инвентарь только по их прямому назначению, применяя правила приема показанные тренером.

3.11. В упражнения с гирей, другими тяжелыми снарядами выполнять упражнения только в присутствии тренера.

3.12. Следить за гигиеной и внешним видом. Внешность должна быть опрятной, прическа аккуратной (у девочек волосы должны быть собраны, не допускается наличие заколок и других металлических предметов).

3.13. Постоянно содержать ногти на пальцах рук и ног в порядке.

3.14. Сохранять чистоту в спортивном зале.

3.15. Во время тренировки категорически запрещается громко разговаривать, шутить, смеяться.

3.16. Не употреблять в спортивном зале еду, жевательные резинки.

3.17. Вести себя спокойно и сохранять терпение на протяжении всей тренировки.

3.18. Не практиковать спарринги и другие технические приемы в парах без тренера.

3.19. С уважением относиться друг к другу.

3.20. Никогда не использовать в спортивном зале бранные слова или замечания, унижающие чье-либо достоинство.

3.21. Никогда не спорить с тренером.

3.22. Внимательно следить за инструкциями и распоряжениями тренера.

3.23. Во время занятий реагировать на команды и отвечать на вопросы быстро, без колебаний и промедления.

3.24. Всегда демонстрировать энтузиазм и желание заниматься.

3.25. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя или инструктора спортсооружений.

3.26. Выходить из спортивного зала только с разрешения тренера-преподавателя и инструктора спортсооружения.

4. Требования безопасности по окончании занятий.

4.1. По окончании тренировочных занятий в спортивном зале обучающиеся, совместно с тренером-преподавателем собирают весь используемый на занятиях спортивный инвентарь, осматривают его целостность и убирают в комнату для хранения инвентаря.

4.2. Занимающиеся должны расставить спортивное оборудование по местам, переодеться и по команде тренера-преподавателя покинуть спортзал.

4.3. В заключении необходимо отключить все электроприборы, освещение.

4.4. Обучающиеся после окончания занятий должны принять душ, вымыть руки и лицо с мылом, закрыть за собой воду.

4.5. Выйти из раздевалки полностью одетым.

В **Таблице №7** описаны формы занятий, методы и приемы, которые планируются по каждому разделу обучения.

Таблица №7. Формы занятий, планируемых по каждому разделу обучения.

№ п/п	Раздел	Формы занятий	Методы и приемы	Формы подведения итогов
1	Теоретическая подготовка	Беседа Рассказ Объяснение материала	Словесный метод (беседа, описание, разъяснение, рассуждение, дискуссия, диалог, рассказ)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
2	Общая физическая подготовка	Беседа, практическое контрольное занятие, диагностика	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
3	Специальная физическая подготовка	Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация

		тренировочное занятие	знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	
4	Основы технико-тактической подготовки	Объяснение материала, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
5	Участие в соревнованиях	Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, анализ
6	Тестирование, контрольные и передовые испытания	Беседа, инструктаж, практическое занятие, тестирование	Соревновательно-игровой метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Моделирование соревнований.	Обсуждение, обобщение знаний, анализ
7	Восстановительные мероприятия	Объяснение материала, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация

2.6. Список литературы

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Литература по виду спорта:

1. Арзуманов, С. Г. Физическое воспитание в школе учащихся 5- 9 классов / С.Г. Арзуманов. - М.: Феникс, 2018. - 112 с.

2. Атилов, А. Таиландский бокс / А. Атилов, Б. Бэкман. - М.: АСТ, Феникс, 2016. - 224 с.

3. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 304 с.

4. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта / Б.Р. Голощапов. - М.: Academia, 2015. - 320 с.

5. Джероян, Г.О. Тактическая подготовка боксера / Г.О. Джероян. - М.: Медиа, 2017. - 655 с.

6. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. - М.: Арсенал образования, 2018. -393 с.

7. Макеева В. С. Методы Педагогического контроля на уроках физической Культуры / Макеева.С. - Москва: ИЛ, 2018. 315 с.

8. Стрельников, В. А. Учебно-тренировочный процесс в боксе: Моногр. /В. А.Стрельников-М. :НИЦ ИНФРА-М,СФУ,2016-112с.

9. Филимонов, В. И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования / В.И. Филимонов. - М.: Писан, 2016. - 400 с.

Перечень интернет ресурсов:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // <http://www.minsport.gov.ru/>

2. Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ // <http://www.apkppro.ru>

3. Библиотека международной спортивной информации // <http://bmsi.ru/>

4. Виртуальный ресурс ФизкультУРА // <http://www.fizkult-ura.com/judo>

5. Методическая служба // <http://metodist.lbz.ru/>

6. Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края // <http://www.kubansport.ru/>
7. Правовая информация // <http://www.pravinfo.ru/index.htm>
8. Министерство образования и науки РФ // <http://www.mon.gov.ru>
9. Онлайн-школа бокса // <https://boxonline.su>
10. История бокса, боксеры <https://sportschools.ru>
11. Федерация кикбоксинга России - <https://fkr.ru>

