

Структурное подразделение дополнительного образования детей
Центр детского творчества Государственного бюджетного общеобразовательного
учреждения средней общеобразовательной школы пос. Кинельский
муниципального района Кинельский Самарской области

Утверждаю:

Начальник СП ДОД ЦДТ
ГБОУ СОШ пос. Кинельский
м.р. Кинельский
Кинельский


О.А. Петрухина
«30» августа 2019 год
Программа принята на
Основании методического
совета

Протокол № 1
от «30» августа 2019 года

**Дополнительная общеобразовательная программа
по кикбоксингу «Боец»**

Направленность – физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся 11 - 18 лет
Срок образования – 1 год

Разработчик:
Жолудков А.Ю.,
педагог дополнительного
образования

2019 год

Содержание программы

1.	Паспорт программы	
2.	Пояснительная записка	
3.	Программа первого года обучения	
4.	Методическое обеспечение	
5.	Список литературы	
6.	Приложение	

Паспорт программы

Наименование программы.	«Боец»
Авторы программы	Жолудков Андрей Юрьевич
Учреждение, где реализуется программа	СП ДОД Центр детского творчества ГБОУ СОШ пос. Кинельский
Тип программы	Дополнительная общеобразовательная
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Вид программы	Модифицированная
Срок обучения	1 год
Возраст обучающихся	11-18 лет
Уровень освоения предметной деятельности	Базовый
Уровень реализации программы	Среднее (полное) общее образование
Цель программы	Развитие личностного потенциала обучающегося и его физической культуры посредством занятий по кикбоксингу.
Задачи программы	<p><i>Обучающие</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - получение знаний в области кикбоксинга и усвоение правил борьбы; - овладение основным арсеналом технических приемов и тактических действий по кикбоксингу; - овладение всесторонней физической подготовкой с преимущественным приобретением опыта участия в соревнованиях; <p><i>Развивающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие быстроты, ловкости, координации движений, скоростно-силовых качества и общей выносливости; - способствование развитию физическому совершенствованию; <p><i>Воспитывающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание патриотизма, чувства коллективизма

	<p>и трудолюбия;</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание у обучающихся общечеловеческие ценности с морально-эстетическими нормами и правилами.
<p>Планируемые результаты</p>	<p>Предметные результаты изучения включают:</p> <ul style="list-style-type: none"> - овладение целостными представлениями о своей стране и человечества как необходимой основой для миропонимания и познания современного общества; - способность применять знания и приемы для раскрытия сущности и значения событий и явлений; - умения изучать и систематизировать информацию из различных источников, раскрывая ее принадлежность и познавательную ценность; - расширение опыта оценочной деятельности на основе осмысления жизни. <p>Метапредметные результаты изучения выражаются в следующих качествах:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность сознательно организовывать и регулировать свою деятельность - учебную, общественную и др.; - владение умениями работать с информацией (анализировать и обобщать факты общественно-спортивной жизни, обосновывать выводы и т. д.), использовать современные источники информации, в том числе материалы на электронных носителях; - способность решать спортивные задачи, представлять результаты своей деятельности в различных формах (соревнования, семинары, конференции и др.); - готовность к сотрудничеству с соучениками, коллективной работе, освоение основ межкультурного взаимодействия в школе и социальном окружении и др. <p>К важнейшим личностным результатам изучения относятся следующие убеждения и качества:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осознание своей идентичности как гражданина и патриота страны, члена семьи, локальной и региональной общности; - освоение гуманистических традиций и ценностей современного общества, уважение прав и свобод человека;

	<ul style="list-style-type: none">- осмысление социально-нравственного опыта предшествующих поколений, способность к определению своей позиции и ответственному поведению в современном обществе;- понимание культурного многообразия мира, уважение к культуре своего и других народов, толерантность.
С какого года реализуется программа	сентябрь 2015 года

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Кикбоксинг является одним из видов боевых искусств, включающий в себя технику ударов руками и ногами. По мнению экспертов, регулярные тренировки приводят к улучшению вашего здоровья и самочувствия в целом. Вместе с тем практические занятия по кикбоксингу способствуют вам в приобретении лучших навыков для самообороны.

Спортивные поединки по кикбоксингу последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий.

На фоне социальных и экономических катаклизмов общества идет увеличение количества общественных организаций, спортивных клубов, кружков, секций и других образовательных учреждений, причем большую долю среди них составляют различные клубы и секции, где готовят спортсменов единоборцев различного уровня.

При этом в большинстве случаев профессионализм педагогов-тренеров, занимающихся подготовкой обучающихся такого типа, к сожалению, часто не соответствует современным профессиональным требованиям, предъявляемым к специалистам этого уровня.

Методологическая база построения процесса обучения искусству ведения спортивного поединка как целостная методика технология, доступная для применения в данном виде спорта, до сих пор разработана недостаточно.

В связи с этим актуальна разработка образовательной программы по кикбоксингу.

Поэтому, я считаю, что программа будет способствовать решению приобретения лучших навыков для самообороны, физического развития ребенка, привлечения к активным занятиям физической культурой и спортом.

В основу данной программы положены следующие нормативные документы, регламентирующие деятельность ОУ в сфере дополнительного образования:

Нормативные основания для разработки модульных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, включенных в систему ПФДО

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р)

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении [СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"](#)»
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.
- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ)

Данная общеобразовательная дополнительная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Новизна предлагаемой программы заключается заключается в том, что программа рассчитана на любого подростка, который хочет заниматься кикбоксингом и имеет медицинский допуск. В данной программе используются методы фронтальной работы в изучении теории, комплексы упражнений по общефизической подготовке, комплекс специальной физической подготовки для способных обучающихся.

Педагогическая целесообразность программы данной общеобразовательной дополнительной программы заключается в том, что подростки имеют выбор заниматься ОФП или углубленно отрабатывать приемы кикбоксинга на занятиях. А так же посещать по желанию обучающихся турниры по кикбоксингу.

Актуальность данной программы заключается в том, что любой ребёнок может с помощью физической подготовки добиться успехов в кикбоксинге. Самые способные подростки могут участвовать в соревнованиях разного уровня.

Цель: развитие личностного потенциала ребенка и его физической культуры посредством занятий по кикбоксингу.

Задачи:

а) обучающие:

- получение знаний в области кикбоксинга и усвоение правил борьбы;

- овладение основным арсеналом технических приемов и тактических действий по кикбоксингу;

- всесторонняя физическая подготовка с преимущественным приобретением опыта участия в соревнованиях;

б) развивающие:

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

- способствовать физическому совершенствованию;

в) воспитательные:

- воспитание патриотизма, чувства коллективизма и трудолюбия;

- способствовать воспитанию у обучающихся общечеловеческие ценности с морально-эстетическими нормами и правилами.

Сроки реализации программы: 1 год.

Формы обучения: индивидуальная, групповая.

Условия набора и режим занятий

Режим занятий: 1 раз в неделю по 3,5 часа.

Особенности организации образовательного процесса

Построение образовательного процесса опирается на следующие принципы:

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

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

Принцип систематичности и последовательности. Предлагаемый материал должен изучаться последовательно, от простого к сложному, от легкого к более трудному. В освоении должна быть система, иначе процесс приобретает хаотичность, теряется его целостность. Бессистемность знаний, умений и навыков - одна из причин отсутствия высоких спортивных достижений в дальнейшем. В целях обеспечения последовательности и систематичности обучения очень удобно пользоваться вариантами классификации техники, тактики и др.

Принцип доступности и индивидуализации. Он заключается в учете возрастных, половых и других различий, как групповых, так и индивидуальных. Соответственно уровню подготовленности должны даваться нагрузка в занятии, материал, методы обучения. При слишком высоких требованиях к занимающимся у них может появиться неуверенность, отсутствие желания продолжать занятия и др. Необходимо как можно раньше суметь увидеть индивидуальность занимающегося.

В обучении и тренировке применяют следующие три группы методов: словесные, наглядные, практические. Эти методы применяются комплексно и взаимно дополняют друг друга.

Словесные методы: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение. По мере роста уровня подготовленности занимающихся все чаще применяются специальные термины, характерные для кикбоксинга.

Наглядные методы - это, прежде всего, показ. Показ может осуществлять сам тренер или ассистент. К этой группе методов относятся кино-, фото-, видеоматериалы и др.

Ожидаемые результаты:

Обучающиеся достигнут определенных успехов введения боя в парах, смогут участвовать в областных соревнованиях по данному виду спорта. Оценивания результатов может происходить по критериям, а так же по универсальным учебным действиям:

Выделяется 4 вида универсальных учебных действий:

- **личностные** — личностное самоопределение, ценностно-смысловую ориентация учащихся и нравственно-этическое оценивание (то есть умение ответить на вопрос «Что такое хорошо, что такое плохо?»), смыслообразования (соотношение цели действия и его результата, то есть умение ответить на вопрос «Какое значение, смысл имеет для меня учение?») и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях

- **познавательные:**

- общеучебные учебные действия — умение поставить учебную задачу, выбрать способы и найти информацию для её решения, уметь работать с информацией, структурировать полученные знания;

- логические учебные действия — умение анализировать и синтезировать новые знания, устанавливать причинно-следственные связи, доказать свои суждения

- постановка и решение проблемы — умение сформулировать проблему и найти способ её решения

- **коммуникативные** — умение вступать в диалог и вести его, различия особенности общения с различными группами людей

- **регулятивные** — целеполагание, планирование, корректировка плана.

Критериями и способами определения результативности являются зачеты, в которые входит сдача определенных тренировочных упражнений в спарринге.

Результативностью данной общеобразовательной дополнительной программы является участие в соревнованиях разного уровня и победы в соревнованиях областного уровня.

Учебно-тематический план

№	Название темы	теория кол-во часов	практика кол-во часов	всего кол-во часов
	Модуль №1 «Кикбоксинг – как вид спорта»			
1	Физическая культура и спорт в России	1	0	1
2	Кикбоксинг в Российской Федерации	1	0	1
3	Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений с отягощением на организм занимающихся	1	0,5	1,5
4	Гигиена закаливание, режим и питание спортсмена	1	0,5	1,5
5	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	1	0,5	1,5
6	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях кикбоксингом	1	1	2
7	Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи, основы	1	2,5	3,5

	спортивного массажа			
8	Основы техники и тактики	1	2,5	3,5
9	Основы методики обучения и тренировки	1	2,5	3,5
10	Моральная и психологическая подготовка	1	2,5	3,5
11	Общая и специальная подготовка	1	2,5	3,5
12	Планирование и контроль тренировки	1	2,5	3,5
Модуль №2 «Специфика кикбоксинга как вида спорта»				
13	Правила соревнований, их организация и проведение	1	2,5	3,5
14	Места занятий. Оборудование и инвентарь	1	2,5	3,5
15	Просмотр и анализ боев	1	2,5	3,5
16	Установка перед боями	1	2,5	3,5
17	Общая физическая подготовка	1	11	12
18	Специальная физическая подготовка	1	11	12
19	Технико-тактическая подготовка	1	11,5	12,5
20	Психологическая подготовка	1	2,5	3,5
21	Учебно-тренировочные и контрольные бои	1	2,5	3,5
22	Инструкторская и судейская практика	1	2,5	3,5
23	Приемные и переводные испытания	1	2,5	3,5
24	Восстановительные средства и мероприятия	1	2,5	3,5
25	Врачебный и медицинский контроль	1	2,5	3,5
26	Индивидуальные консультации к соревнованиям	1	2,5	3,5
27	Участие в соревнованиях Согласно календарному плану соревнований	1	2,5	3,5
	Итого	27	81	108

Содержание изучаемого курса программы

Модуль №1 «Кикбоксинг – как вид спорта»

Цель модуля: знакомство и погружение обучающихся в кикбоксинг, общефизическая подготовка.

1 час	Физическая культура и спорт в России. Ознакомление с развитием физкультуры и спорта в РФ. Его значение для развития человека, общества. <u>Вид занятия:</u> 1 час – теоретическое.
1 час	Кикбоксинг в Российской Федерации. История развития кикбоксинга в России. Место кикбоксинга среди единоборств. <u>Вид занятия:</u> 1 час – теоретическое, 1 час - практическое
1,5 часа	Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений с отягощением на организм подростка, занимающихся спортом. Анатомическое строение человека, физиология работы сердца и мышц. Строение и названия некоторых(поперечно-полосатых) мышц. Влияние нагрузки на организм, формирование мышечной мускулатуры.

	Тренировочный эффект. Роль физических нагрузок на работу сердца, легких. <u>Вид занятия:</u> 1 час – теоретическое, 1 час - практическое
3 часа	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Гигиена спортсмена. Закаливание, режим питания спортсмена перед тренировкой, перед соревнованием, в будни. Здоровый образ жизни (комплекс мероприятий по питанию, физической нагрузке, сну) <u>Вид занятия:</u> 1 час – теоретическое, 5 часов - практическое
2 часа	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях кикбоксингом. Для чего нужно соблюдать технику безопасности на занятиях кикбоксингом и соревнованиях. Безопасность на тренировках и соревнованиях. Безопасность в общественных местах, на стадионах, спортплощадках. Общекультурные навыки. <u>Вид занятия:</u> 1 час – теоретическое, 5 часов - практическое
3,5 часа	Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи, основы спортивного массажа Для чего необходим врачебный контроль, использование самоконтроля на тренировках и соревнованиях, оказание первой медицинской помощи при травмах, основы спортивного массажа, его необходимость при проведении упражнений и спортивных соревнований. <u>Вид занятия:</u> 1 час – теоретическое, 11 часов - практическое
3,5 часа	Основы техники и тактики. Основы и приемы техники в кикбоксинге. <u>Вид занятия:</u> 1 час – теоретическое. 1 час - практическое
3,5 часа	Основы методики обучения и тренировки. Знакомство с методиками обучения и тренировки по кикбоксингу. <u>Вид занятия:</u> 1 час – теоретическое, 5 часов - практическое
3,5 часа	Моральная и психологическая подготовка. Моральная помощь, взаимопомощь, психологическая подготовка. <u>Вид занятия:</u> 1 час – теоретическое, 11 час - практическое
3,5 часа	Общая и специальная подготовка. Общая подготовка. Комплекс упражнений и приемы. Отработка приемов. Нагрузка. Дозированные нагрузки. Оптимальные нагрузки. <u>Вид занятия:</u> 1 час – теоретическое, 5 часов - практическое
Модуль №2 «Специфика кикбоксинга как вида спорта» Цель модуля: подготовка к соревнованиям по кикбоксингу, специальная подготовка.	
3,5 часа	Планирование и контроль тренировки Планирование. Важность планирование. Самоконтроль обучающегося. Контроль внешний. <u>Вид занятия:</u> 1 час – теоретическое, 5 часов час - практическое
3,5 часа	Правила соревнований, их организация и проведение Соблюдение обучающимся правил проведения соревнований,

	спаррингов. Роль судьи в соревнованиях. <u>Вид занятия:</u> 1 час – теоретическое, 5 часов- практическое
3,5 часа	Места занятий. Оборудование и инвентарь. Оборудование для тренировок, соревнований. Бережное отношение к оборудованию. Техника безопасности при пользовании спортивным оборудованием. Значимость оборудования для соревновательного процесса. <u>Вид занятия:</u> 1 час – теоретическое 5 часов - практическое
3,5 часа	Просмотр и анализ боев Роль просмотра боев сильных спортсменов, начинающих спортсменов. <u>Вид занятия:</u> 1 час – теоретическое, 5 часов - практическое
3,5 часа	Установка перед боями Роль установочных бесед, тренингов перед соревнованиями. Роль самоорганизации в жизни спортсмена. <u>Вид занятия:</u> 1 час – теоретическое, 5 часов - практическое
12 часов	Общая физическая подготовка Роль упражнений, спаррингов, выполнение упражнений, спарринги. <u>Вид занятия:</u> 1 час – теоретическое, 11 часов - практическое
12 часов	Специальная физическая подготовка. Тренировочные спарринги. <u>Вид занятия:</u> 1 час – теоретическое, 11 часов - практическое
12,5 часов	Технико-тактическая подготовка. Техники кикбоксинга, особенности приемов Внедрение нестандартных техник кикбоксинга для внезапной атаки. <u>Вид занятия:</u> 1 час – теоретическое, 11 часов - практическое
3,5 часа	Психологическая подготовка Разработка алгоритма психологической самоподготовки к соревнованию. <u>Вид занятия:</u> 1 час – теоретическое, 5 часов - практическое
3,5 часа	Учебно-тренировочные и контрольные бои. Тренировки в спарингах, учебный бой, контрольный бой. <u>Вид занятия:</u> 1 час – теоретическое, 17 часов - практическое
3,5 часа	Инструкторская и судейская практика. Работа инструктором, обязанности и права судей на соревнованиях. Жесты в работе судей. <u>Вид занятия:</u> 1 час – теоретическое, 5 часов - практическое
3,5 часа	Приемные и переводные испытания. ЗУНы. Контрольный бой. <u>Вид занятия:</u> 1 час – теоретическое, 5 часов - практическое
3,5 часа	Восстановительные средства и мероприятия. Восстановление после соревнований, тренировок. Гигиена, режим дня. Тренировочный эффект. <u>Вид занятия:</u> 1 час – теоретическое, 5 часов - практическое
3,5 часа	Врачебный и медицинский контроль. Роль врачебного и медицинского контроля. <u>Вид занятия:</u> 1 час – теоретическое, 5 часов - практическое

3,5 часа	Индивидуальные консультации к соревнованиям. Консультация тренера своему спортсмену по текущим и особенным вопросам. Консультация в спаррингах. <u>Вид занятия:</u> 1 час – теоретическое, 11 часов - практическое
3,5 часа	Участие в соревнованиях согласно календарному плану соревнований. Соревнования межмуниципального, областного уровней. Участие спортсмена с учетом весовой категории. <u>Вид занятия:</u> 1 час – теоретическое. 20 часов - практическое

Методическое обеспечение программы.

Методы практических упражнений условно подразделяют на две группы:

1. Методы, направленные на освоение спортивной техники.
2. Методы, направленные на развитие двигательных способностей.

Для обучения чаще применяется первая группа, т. е. освоение спортивной техники.

При освоении спортивной техники широко применяют разучивание движения в целом и по частям. При этом широко используют подводящие упражнения.

С целью обучения технике кикбоксинга можно применять следующие методические приемы:

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

Методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств, подразделяются на непрерывный (характеризуется однократным непрерывным выполнением тренировочной работы) и интервальный (предусматривает выполнение упражнений с регламентированными паузами отдыха). При использовании обоих методов упражнения могут выполняться как в равномерном, так и в переменном темпе. Примером непрерывного выполнения упражнения в равномерном темпе (режиме) может считаться кросс, плавание. Этот же кросс может выполняться и со спуртами (ускорениями). Тогда это будет непрерывное выполнение упражнения в переменном темпе. При использовании интервального метода работа необходимой интенсивности чередуется с интервалами отдыха.

При обучении и тренировке широко также применяются игровой и соревновательный методы.

Игровой метод предусматривает выполнение действий, определенных правилами игры и в специфических условиях игры. Игровой метод позволяет обеспечить высокую эмоциональность занятия и требует от играющего решения самых различных задач в постоянно изменяющихся ситуациях.

Эти особенности игры способствуют развитию смелости, инициативности, ловкости, сообразительности, скорости реагирования, мышления и т. д. В практике кикбоксинга широко применяются самые различные спортивные игры. Применяются также подвижные игры с самым различным сюжетом, зависящим от задач подготовки.

Соревновательный метод предусматривает специально создаваемые соревновательные условия как способ придания тренировочному процессу определенной направленности. Соревнование позволяет существенно изменить требования к спортсмену и добиться таких сдвигов, которых нельзя добиться в обычной тренировке. Эти сдвиги в более значительной степени стимулируют адаптационные возможности и являются одним из инструментов совершенствования интегральной подготовленности.

Соревнования организуют с целью стимуляции качества выполнения какого-либо упражнения или мобилизации на предельные усилия. Например, кто большее количество раз подтянется на перекладине или кто больше нанесет ударов ногой по снаряду за определенное время. Помимо этого применяется такая форма соревновательного метода, как организация спаррингов, показательных поединков. Например, спарринги для стимуляции их значимости могут проводиться в присутствии большого количества зрителей. Подготовку рекомендуется строить так, чтобы была возможность провести спарринги, контрольные, подводящие, отборочные старты с целью более полной адаптации к специфическим условиям соревновательной деятельности. Наличие этого во многом определяет полноценность подготовки.

Применяя соревновательный метод, можно усложнять или облегчать условия по сравнению с теми, которые характерны для официальных соревнований.

Примеры усложнения условий: «неудобный противник»; противник большого веса: применение утяжеленного защитного снаряжения; смена партнеров в ходе спарринга на более с веж и х. отдохнувших.

Примеры облегчения условий: партнеры более легкого веса в спарринге; укороченный раунд и т. д.

Требования к учащимся после прохождения учебного материал.

После прохождения учебного материала обучающийся должен

Знать:

- правила техники безопасности на занятиях кикбоксингом;
- историю становления кикбоксинга в России;
- основные приемы закаливания

- спортивную терминологию;

Уметь:

- правильно выполнять простейшие технические действия (перемещения, уклоны, уходы)

- выполнять технические приемы: удар руками, ногами на месте и в передвижении

- формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями

- удары ногами в сочетании с ударами руками;

- работать в парах;

- приемы защиты на месте и в движении;

- самостоятельно проводить зарядку.

Обладать:

- элементарными навыками по личной гигиене;

- навыками ударов на месте

- навыками базовых двигательных действий в учебных занятиях.

Отслеживание результативности:

Диагностика возможностей и способностей обучающихся предшествует образовательному процессу и осуществляется на всём его протяжении.

Каждый элемент образовательного процесса сопровождается оценкой его результатов, для дальнейшего анализа и коррекции.

Диагностика учащегося по профилю программы проводится два раза в год:

1 – входная диагностика (сентябрь-октябрь);

2 – итоговая диагностика (апрель-май).

Приложение

К средствам обучения и тренировки кикбоксера - упражнениям - относят упражнения специальные, специально-подготовительные и обще-подготовительные.

Специальные упражнения - это условные и вольные бои, спарринги и соревнования, а также упражнения по совершенствованию техники и тактики кикбоксинга при работе с партнером.

Специально-подготовительные упражнения - движения, сходные по характеру нервно- мышечных усилий и ряду других признаков с ударами, защитами, подсечками, являющимися специфическими для кикбоксинга. Это бой с тенью, работа на снарядах, работа с отягощениями, имитирующая удары, передвижения и т. д.

Общеразвивающие упражнения - оказывают разностороннее воздействие на организм спортсмена: бег, плавание, гимнастика, спортивные игры, лыжный спорт и др.

Данная классификация помогает решать задачу планирования, учета, контроля проделанной работы.

Общая закономерность применения упражнений выглядит следующим образом: по мере роста квалификации и возраста спортсмена растет доля упражнений специально-подготовительного и специального характера. Доля упражнений общего подготовительного направления выше на начальных этапах подготовки как в пределах цикла подготовки (годового, например), так и в отношении многолетней подготовки. В отдельные моменты подготовки упражнения общеразвивающего характера применяются лишь как средство активного отдыха, восстановления.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике кикбоксинга на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: боевые стойки, передвижения, дистанция, прямые одиночные удары и защиты от них.

Этап начальной подготовки

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации кикбоксинга и овладение основами техники.

Процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. 13 с его на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Основные средства:

1. подвижные игры и игровые упражнения;
2. общеразвивающие упражнения;
3. элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
4. всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
5. метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
6. скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
7. гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
8. введение в школу техники кикбоксингу
9. комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Учебно-тренировочный этап

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом кикбоксинга.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т. е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования, способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

Основные средства тренировки:

1. общеразвивающие упражнения;
2. комплексы специально подготовленных упражнений;
3. всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
4. комплексы специальных упражнений из арсенала кикбоксинга;
5. упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса);
6. подвижные и спортивные игры;
7. упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);
8. изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Примером занятия избирательной направленности может служить тренировка по совершенствованию технического мастерства следующего содержания:

- разминка (футбол) - 10 мин;
- упражнения на гибкость (наклоны, сгибания-разгибания, "шпагаты", маховые движения) - 20 мин:

- совершенствование приемов без партнера (имитационная работа) – 3-5 раундов по 2 мин. На каждый раунд тренером дается задание на выполнение какого-либо технического приема или их связки.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных кикбоксеров. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Литература для учащихся

1. Учебная программа для образовательных учреждений по кикбоксингу. Авторы: Головихин Е.В., Миткевич А.Г.
2. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. М.ФиС. 2010,с.207.
3. Алексеев М.А., Аскназий А.А. Соотношение программы и текущих коррекций в процессе регуляции точных движений. Материалы Всесоюзной научной конференции. 2011.
4. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. М.: ФиС, 2012, с. 208.
5. Белов В.И. Валеология: Здоровье, молодость, красота, долголетие. – М. Недра Коммюникейшине Лтд, 2011, с. 664.
6. Бережная Е.К. О роли зрительной обратной связи в точных движениях. АН СССР «Управление движениями». Л.: Наука,2012, с. 71.

Литература для педагогов

1. Берулава Г.А. Стили индивидуальности. – М.: МАГО, 2012.
2. Галкин П.Ю. Направленность методики тренировки боксеров на развитие готовности к выбору тактики боя: канд.пед.наук. – Челябинск, 2012.
3. Галкин П.Ю. Техничко – тактическая характеристика боксеров высокой квалификации // Проблемы оптимизации учебно-воспитательного процесса в ИФК: Материалы сообщ. Науч.- метод. Конф. 25 лет ЧГИФК – Челябинск, 2011.
4. Галкин П.Ю., Романов Ю.Н. Тактика ведения боя в боксе // Спорт и личность: Материалы межд .науч.- прак.конф. - Челябинск, 2010.
в единоборствах: Учеб. пособ. – Воронеж, 2012.
5. Головихин Е.В Программа по кикбоксингу //Ульяновск, 2011.
6. Джероян Г.О., Худадов Н.А. Тактическая подготовка боксера // Бокс: Ежегодник. – М., 2011.

7. ИвановА. Кикбоксинг. – Киев: Книга – Сервис, Перун, 2011.
8. Калашников Ю.Б. Место «степа» в технических приемах и тактико-технических действиях в таэквондо // Теория и практика физической культуры. – 2009.
9. Моросьянова В.Н. Индивидуальный стиль саморегуляции в производственной активности человека // Психологический журнал. 2011.
10. В.И Лях “Физическая культура 5-9 кл” предметной линии учебников М.Я Виленского, В И.Ляха.(В.И Лях:Просвещение,2011)

Интернет – ресурсы

1. <http://festival.1september.ru/>
2. <http://revolution.allbest.ru/sport/>.
3. http://bookscafe.net/read/golovihin_evgeniy-programma_po_kikboksingu.
4. <http://bibliofond.ru/>.