

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеский центр спорта и туризма
городского округа город Нефтекамск
Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНА
на заседании педагогического совета
от 28 августа 2026 г. Протокол №1

УТВЕРЖДЕНА
приказом МАУ ДО ДЮЦ СТ
от 01 сентября 2026 г. № 391

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 14C9F078ED18CAD14C0E88698BC58B34
Владелец: Ременникова Инна Сергеевна
Действителен: с 21.08.2025 до 14.11.2026

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

Срок реализации программы: 3 года
Возраст обучающихся: 14-17 лет
Уровень освоения программы: разноуровневый

Составитель программы:
Бушуев Игорь Геннадьевич,
педагог дополнительного образования

Нефтекамск, 2026 г.

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	11
1.3. Содержание программы	14
1.4. Планируемые результаты	31
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	35
2.1. Условия реализации программы	35
2.2. Формы аттестации и контроля	37
2.3. Методическое обеспечение программы	39
2.4. Рабочая программа воспитания	45
2.5. Список литературы	56
Приложения	59
Приложение 1. Критерии и показатели	59
Приложение 2. Контрольно-измерительные материалы	63
Приложение 3. Календарный учебный график	

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Кикбоксинг - это динамичный вид спортивного единоборства, который объединяет техники классического бокса и восточных боевых искусств.

В программе представлена форма изучения кикбоксинга - лайт-контакт, поинтфайтинг лоу кик которые способствуют всестороннему развитию личности ребенка, совершенствует его интеллектуальное, духовное и физическое развитие, развитию психологической устойчивости, самоконтроля, навыков самообороны.

Программа реализуется с 2023 года.

Нормативно-правовым основанием для разработки ДООП «Кикбоксинг» является:

- Конституция Российской Федерации (от 12 декабря 1993 г. с изм. от 01июля 2020 г.);
- Федеральный Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее - ФЗ № 273);
- часть 1 статья 13, и статья 15 Федерального закона от 29 декабря 2012г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Возможность реализации образовательных программ в сетевой форме);
- Федеральный закон от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» (в ред. от 30 октября 2024 г. № 438-ФЗ);
- Федеральный закон Российской Федерации от 13 июля 2020 г. 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) заказе социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;
- Федеральный закон от 14 июля 2022 г. №261-ФЗ «О российском

движении детей и молодежи»;

- Указ Президента Российской Федерации от 02 июля 2021 г. № 400 «О стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;

- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. №309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

- Указ Президента Российской Федерации от 8 мая 2024 г. №314 «Об утверждении основ государственной политики Российской Федерации в области исторического просвещения»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г., утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р с изменениями, утвержденные распоряжением Правительства Российской Федерации от 01 июля 2025 г. № 7545-р «О внесении изменений в Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 г., утвержденных распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р, и утверждения плана мероприятий по реализации Концепции»;

- Постановление Правительства Российской Федерации от 31 октября 2018 г. № 1288 "Об организации проектной деятельности в Российской Федерации";

- Постановление Правительства Российской Федерации от 11 октября 2023 г. №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 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»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 17 марта 2025г. №2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», в том числе в части устройства, содержания и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации в период до 2025 г.»;

- Паспорт приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей». Протокол от 30 ноября 2016г. №11 Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 21 апреля 2023г. № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональной системы дополнительного образования детей, утверждённую приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 29

сентября 2023 г. №АБ-3935/06 «О методических рекомендациях по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения РФ в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»;

- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05 мая 2018 г. №298н);

- Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Детско-юношеский центр спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы – разноуровневый.

Актуальность программы

Огромное количество детей в возрасте от 14 лет впервые начинают посещать спортивные секции, не имея практического опыта занятиями физической культурой и спортом. На данном этапе необходимо заинтересовать занимающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации. Из года в год увеличивается количество детей, имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. Ввиду своих индивидуальных особенностей данная категория детей не имеет возможности заниматься в спортивной школе в основных спортивных группах. Организация и введение спортивно-оздоровительных групп помогает решить эту задачу и привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом детей и подростков.

Настоящая программа является документом, который определяет с одной стороны стратегию массового спорта, т.е. подготовку физически развитых, здоровых людей, а с другой – выявляющим способных юных спортсменов для дальнейшего спортивного совершенствования. Одной из массовых форм занятий физкультурно-спортивной направленности является кикбоксинг. В последние годы у неё становится всё больше поклонников среди людей самого разного возраста.

Новизну программы определяет комплексность решения образовательных и воспитательных задач при ее реализации. В программе раскрыты:

- Теория и методика кикбоксинга. Основы техники кикбоксинга. Вопросы технической подготовки, воспитания физических качеств, методики обучения.

- Техническая, тактическая, физическая, психическая подготовка спортсмена по кикбоксингу.

- Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий по кикбоксингу.

- Организация и методика многолетней подготовки по кикбоксингу.

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что кикбоксинг содействует разностороннему физическому развитию обучающихся в возрасте 14-17 лет, стимулирует деятельность нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Специфика предметной деятельности и ценностно-смысловое содержание программы, а также принципы, формы, методы обучения и контроля позволяют эффективно создавать особую развивающую среду для выявления и развития общефизических способностей обучающихся, формирование их психического и нравственного здоровья, что способствует их приобщению к занятиям кикбоксингом. Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в:

- принципах обучения (индивидуальность, доступность, преемственность, результативность);
- формах и методах обучения (активные методы, дифференцированное обучение (занятия, конкурсы, соревнования);
- методах контроля и управления образовательным процессом (анализ результатов соревнований);
- средствах обучения (перечень необходимого оборудования).

Отличительные особенности программы:

В программе осуществляется специфическая установка на изучение техники и тактики кикбоксинга. Ярко просматривается взаимосвязь оздоровления и спортивной подготовки. Педагог преподносит обучающимся знания, формирует навыки в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами.

Особенности содержания программы:

На первом году обучения осваивается базовый уровень. Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, овладению основам техники вида спорта «кикбоксинг». К концу года учащиеся должны выполнить нормативы по ОФП. Главная задача — привить устойчивый интерес к кикбоксингу.

В группе **второго года обучения** основной задачей является повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности учащихся, а также большое внимание уделяется совершенствованию технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности.

На третьем году обучения совершенствуется тактико-технические навыки, углубленный уровень изучения.

Адресат программы. Возраст детей, участвующих в реализации программы — 14-17 лет. Большой возрастной интервал объясняется сроком обучения.

По данной программе могут заниматься дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации (сироты, опекаемые, дети с отклонениями в поведении), дети с особыми образовательными потребностями и дети-инвалиды при условии медицинского допуска.

Срок реализации программы - 3 года.

Объем программы.

Программа рассчитана на 3 года обучения. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы составляет 972 часа.

Количество часов за год соответственно – для 1 года обучения-324 часа, 2 года-324 часа, 3 года-324 часа.

Количество учебных недель в году: 36 недель.

В период школьных каникул занятия могут:

- проводиться по специальному расписанию с переменным составом;
- продолжаться в форме учебно-тренировочных сборов и т.п.

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю, продолжительность занятия составляет 3 академических часа, по 40 минут с перерывом по 5 минут.

1 год обучения: занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа, 324 часов в год на стартовом уровне;

2 год обучения: занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа, 324 часов в год на базовом уровне;

3 год обучения: занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа, 324 часа в год на углубленном уровне.

На базе Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Детско-юношеский центр спорта и туризма

Форма обучения: очная.

Практические занятия строятся по принципу «от простого к сложному» и предполагают постепенное расширение и углубление знаний, развитие

навыков и умений. Необходимо создавать особую атмосферу заинтересованности, увлеченности детей посредством использования в образовательном процессе интерактивных форм и методов. Неотъемлемой частью является индивидуальный подход к каждому ребенку. Важной частью программы является участие обучающихся в соревнованиях.

Формы проведения занятий: в группах, в малых группах, индивидуально. Во время групповых занятий состав группы не должен превышать 15 человек.

Состав группы – постоянный.

Основной **формой проведения** является групповое учебное занятие.

Для занятий по кикбоксингу характерно определенная длительность этапов и строгая регламентация заданий.

1. Подготовительный этап - разминка с помощью относительно легких упражнений.

2. Основной этап - решаются главные задачи занятия, т.е. выполняются элементы и упражнения присущие кикбоксингу.

3. Заключительный этап - выполняются упражнения, способствующие более быстрому протеканию восстановительных процессов.

Основными формами организации образовательного процесса являются:

- практические занятия в зале;
- тренировочные выезды, сборы;
- соревнования;
- самостоятельная работа обучающихся.

Формы подведения итогов реализации программы. Педагогический контроль осуществляется для проверки и оценки уровня физической подготовки, приобретенных навыков и освоения умений и тактик индивидуального действия обучающихся, через систему контрольных тренировок, тестов, спортивных соревнований. Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в группах участие в соревнованиях. Способом определения полноты

реализации и результативности программы является - беседа, наблюдение, соревнование и др.

Формы отслеживания результатов: материалы анкетирования и тестирования, протокол соревнований, видеозапись, фото, мониторинг участия в соревнованиях различного уровня.

Формы предъявления и демонстрации результатов: протокол соревнований, мастер-классы, результаты ОФП, СФП, фестивали открытых занятий.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование устойчивого интереса к занятиям кикбоксингом, компетенций силы, ловкости, выносливости и чёткости движений у обучающихся посредством организации целенаправленного процесса физического воспитания и спортивной подготовки, а также, воспитать здоровое, сильное, работоспособное и гармонично развитое молодое поколение.

Задачи программы:

Предметные:

- дать общее представление о кикбоксинге как о виде спортивного единоборства и его месте в системе физической культуры;
- сформировать первоначальные навыки обеспечения безопасности жизнедеятельности обучающихся на тренировках и соревнованиях (защита зубов, шлем, перчатки, бинты, правила поведения в ринге);
- формировать базовую технику кикбоксинга: стойка, передвижения, удары руками и ногами, защитные действия;
- развить физические качества, специфичные для кикбоксинга: быстроту реакции, взрывную силу, координацию, гибкость, специальную выносливость;
- сформировать навыки работы в паре (условный и вольный бой, работа на лапах, в клинче);
- дать представление о тактике ведения боя и научить элементарным

тактическим схемам;

- подготовить обучающихся к участию в соревнованиях различного уровня и выполнению разрядных нормативов.

Личностные:

- формирование осознанного выбора здорового образа жизни через занятия кикбоксингом, отказ от вредных привычек;

- создание условий для творческого самовыражения обучающегося и формирование у него позитивной самооценки;

- формирование навыков культурного поведения, уважительного общения с партнёром и соперником;

- воспитание дисциплины, самообладания, уважения к тренеру, судьям и соперникам;

- воспитание волевых качеств: смелости, решительности, упорства, умения преодолевать трудности и достойно переносить поражения;

- воспитание патриотизма и гуманизма через изучение традиций отечественной школы единоборств и спортивных достижений страны;

- укрепление физического и психологического здоровья; · развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.

Метапредметные:

Познавательные задачи:

- развитие навыков анализа: обучение разбору техники ударов, защит и тактических схем на основе видеозаписей и собственного опыта;

- формирование пространственного и временного мышления: развитие чувства дистанции, тайминга, умения прогнозировать действия соперника;

- развитие логики и аналитики: обучение оценке сильных и слабых сторон соперника, построению тактического плана на бой;

- расширение естественно-научного кругозора: формирование представлений о биомеханике ударов, работе мышц, энергозатратах организма и физиологии восстановления.

Коммуникативные задачи

- сплочение коллектива и работа в команде: обучение взаимодействию в спаррингах, поддержке партнёров на соревнованиях, работе в секции как единой командой;
- развитие навыков безопасной коммуникации: формирование умения чётко подавать и понимать команды тренера в углу ринга, корректно взаимодействовать с партнёром во время боя;
- разрешение конфликтов и стресс-менеджмент: обучение конструктивному урегулированию спорных ситуаций, уважению к сопернику, умению сохранять самоконтроль после боя.

Регулятивные задачи

- целеполагание и планирование: развитие навыков самостоятельной постановки целей (подготовка к соревнованиям, сдача нормативов) и планирования тренировочного процесса;
- формирование стрессоустойчивости и эмоционального контроля: развитие способности сохранять спокойствие и концентрацию в бою, преодолевать страх удара и публичного выступления;
- самоконтроль и рефлексия: обучение объективной оценке своих физических и технических возможностей, анализу ошибок после боя и корректировке действий;
- ответственность и самодисциплина: формирование строгого соблюдения режима тренировок, правил безопасности и спортивной этики.

1.3. Содержание программы

Задачи первого года обучения:

Предметные (обучающие):

- выявить задатки и способности детей;
- формировать систему специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в кикбоксинге;

-формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий в сочетании, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к выполнению других;

-развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений и ведении боя;

-содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике;

-способствовать воспитанию скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости, скорости.

Личностные (воспитательные):

-сформировать общественную активность личности, ее гражданскую позицию, культуру общения и поведения в социуме;

-воспитать морально-волевые и нравственно-эстетические качества обучающихся, потребность личности в здоровом образе жизни;

-побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;

-приобщать обучающихся к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям.

Метапредметные (развивающие):

-развивать мотивацию к занятиям кикбоксингом, к созданию необходимых условий для укрепления физического и нравственного здоровья;

-развивать интеллектуальные навыки и опыт межличностного общения;

-способствовать формированию опорно-двигательного аппарата и правильной осанки обучающихся.

1.3.1. Учебный план первого года обучения, 324 ч.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		теория	практика	всего	

1	Теория Физическая культура и спорт История и сведения о кикбоксинге, Оборудование и инвентарь Правила техники безопасности Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена Краткие сведения о строении и функциях организма человека Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца Правила соревнований	1 1 1 1 1 1		6	устный опрос, письменный опрос, тестирование
2	Практика Общая физическая подготовка			168	наблюдение исправление зачёт
	Строевые упражнения и ходьба.		42	42	
	Гимнастические упражнения.		42	42	наблюдение исправление зачет
	Акробатические упражнения.		42	42	наблюдение исправление зачёт
	Подвижные игры. Спортивные игры.		42	42	игра
3	Специальная физическая подготовка			96	наблюдение исправление зачёт
	Базовые стойки. Передвижение в базовых стойках		40	40	наблюдение исправление
	Техника ударов руками		28	28	наблюдение исправление
	Техника ударов ногами		28	28	наблюдение исправление
4	Тактико-техническая подготовка			50	наблюдение исправление, зачёт
	Тактика действий (тактика атаки и контратаки)		25	25	наблюдение исправление
	Тактика боя		25	25	
5	Участие в соревнованиях				зачёт
6	Врачебный контроль. Медицинское обследование		2	2	
7	Контрольно-переводные нормативы		2	2	зачёт
	Итого по разделам	6	318	324	
	Общее количество				324

1. Содержание программы 1 года обучения

Теоретическая подготовка (6 часов)

Теоретическая подготовка включает в себя изучение знаний об истории развития и современного состояния кикбоксинга, строении и функциях организма человека, понятие о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни.

Темы и содержание теоретических занятий:

- физическая культура и спорт (1 час): значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины, влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества), краткий обзор истории и развития единоборств, история и развитие единоборств в мире, история первых соревнований по кикбоксингу в РФ.

- оборудование и инвентарь (1 час): правила использования оборудования и инвентаря; правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках; правила безопасности при занятиях в зале единоборств.

- гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена (1 ч.): соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале кикбоксинга; использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

- краткие сведения о строении и функциях организма человека (1 час): общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система.

- морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца (1 час): поведение спортсмена, спортивная честь, культура и интересы юного спортсмена; тактическая подготовка в развитии интеллекта и боевого мышления; психологическая подготовка: регуляция эмоций и развитие внимания, спортивные ритуалы.

- правила соревнований (1 час): весовые категории для юношей,

программа соревнований, правила проведения соревнований.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировочном занятии, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой и психологической подготовкой как элемент практических занятий. Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий;

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны и зарубежных спортсменов. При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей Родине и гордости за неё.

2. Практическая подготовка (120 часов)

Общефизическая подготовка включает в себя:

- Строевые упражнения и ходьба (30 часов)

Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении. Прыжки, бег и метания.

Прыжки в длину с места, тройной прыжок на заданное расстояние. Подскоки вверх на заданную высоту.

Бег с максимальной или вариативной частотой движений. Бег с ускорением. Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера. Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения. Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т.п.). Облегчение условий должно быть таким, чтобы не приводило

к нарушениям структуры движений основного упражнения.

Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору, и т.п.). Усложнение не должно нарушать структуру движений основного упражнения.

Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов.

Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево-вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т.п.

Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений

- Гимнастические упражнения (30 часов)

Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами.

Упражнения на перекладине. Упражнения на брусьях.

Упражнения с лёгкими отягощениями. Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации. Ловля предметов при бросках в парах. Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)

Упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола). Упражнения с сопротивлением партнёра. Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий

- Акробатические упражнения (30 часов)

Кувырки вперед, назад. Кувырки через левое, правое плечо.

Колесо через левое, правое плечо. Колесо через левое, правое плечо на одной руке. Стойка на лопатках. Вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах. Стойка на голове. Стойка на руках у опоры. Вставание со стойки на руках в положение мостик.

Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед.

Подвижные игры. Спортивные игры (30 часов)

Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис, бадминтон. Подвижные игры и эстафеты.

Спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные, площадках.

3. Специальная физическая подготовка (56 часов)

Специальная гибкость - направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации

Специальная ловкость – выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений

Специальная быстрота – локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта

Базовые стойки. Передвижение в базовых стойках (20 часов)

Изучение базовых стоек. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Передвижение в базовых стойках. В передвижении выполнение базовой программной техники. Боевые дистанции.

Техника ударов руками (18 часов) Методические приемы обучения технике приёмов ударов, защит и контрударов, обучение ударам на месте, обучение ударам в движении, обучение приемам защиты на месте, обучение приемам защиты в движении.

Техника ударов ногами (18 часов) Методические приемы обучения технике приёмов ударов, защит и контрударов, обучение ударам на месте, обучение ударам в движении, обучение приемам защиты на месте, обучение приемам защиты в движении

4. Техничко-тактическая подготовка (30 часов.)

Тактика действий (тактика атаки и контратаки). (15 часов) Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу,

на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью.

Тактика действий (тактика атаки и контратаки). (15 часов) Формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями, 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, обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях, ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

5. Участие в соревнованиях

Учащиеся 1 года обучения. допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

6. Врачебный контроль. Медицинское обследование (2 часа)

7. Контрольно-переводные нормативы (2 часа)

Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, аттестационные соревнования.

1.4. Планируемые результаты реализации программы

Результатом реализации программы по кикбоксингу **1 (первого) года обучения** следует считать:

Предметные (обучающие):

- представления о здоровом образе жизни;
- развитие физических качеств;
- формирование положительного отношения к спортивной деятельности и умению трудиться;
- умение построения взаимоотношений в коллективе со сверстниками и с другими участниками образовательного процесса.

Метапредметные (развивающие):

- развитость и совершенство двигательных умения и навыков;
- развитость двигательной культуры (сила мышц, эластичность связок, подвижность суставов, гибкость);
- укрепление здоровье и повышение работоспособности обучающихся.

Личностные (воспитательные):

- сформированность общей культуры личности обучающихся, способность адаптироваться в современном обществе;
- приобщенность потребности личности в здоровом образе жизни;
- воспитание морально-волевых и нравственно-эстетических качеств обучающихся, чувства ответственности, активности, умения взаимодействовать со сверстниками.

2 год обучения

Предметные (обучающие):

- обеспечивать осознанное овладение движениями, усвоение общей структуры двигательной деятельности, понимание общего способа выполнения физических упражнений и связи «цель-результат»;
- приобретать физическую подготовленность и соревновательный опыт.

Личностные (воспитательные):

- сформировать навыки здорового образа жизни;
- воспитать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

Метапредметные (развивающие):

- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшения работоспособности детского организма;
- помогать в овладении и закреплении разнообразных движений, двигательных навыков и умений, присущих данному виду спорта.

Учебный план второго года обучения (324 часа)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		теория	практика	всего	
1	Теория			9	устный опрос, письменный опрос, тестирование
	Физическая культура и спорт в России	1		1	
	История развития кикбоксинга.				
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	2		2	
	Гигиенические знания и навыки	1		1	
	Контроль, самоконтроль	1		1	
	Психологическая, волевая подготовка кикбоксёра. Морально-волевой облик спортсмена	1		1	
	Правила соревнований	2		2	
2	Оборудование и инвентарь	1		1	наблюдение исправление зачет
	Общая физическая подготовка.		100	100	
	Строевые упражнения и ходьба.		25	25	
	Упражнения на гимнастических снарядах		25	25	
	Акробатические упражнения.		25	25	
3	Подвижные игры. Спортивные игры.		25	25	наблюдение исправление зачет
	Специальная физическая подготовка			100	
	Техника ударов руками, ногами		60	60	
	Упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой		40	40	наблюдение исправление
4	Тактико-техническая подготовка			98	наблюдение исправление зачет
	Тактика действий (тактика атаки и		39	39	
	Тактика боя		39	39	
	Турнирная тактика (командные соревнования, спарринги по круговой		20	20	
5	Участие в соревнованиях		13	13	
6	Врачебный контроль. Медицинское обследование		2	2	зачет

7	Контрольно-переводные нормативы		2	2	
	Итого по разделам	7	317	324	
	Общее количество				324

2 (второй) год обучения

1. Теоретическая подготовка (7 часов)

Физическая культура и спорт в России (1 час)

Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Принципы физической подготовки кикбоксера. Международные связи спортсменов. Успехи российских спортсменов на международной арене.

История развития кикбоксинга

История зарождения кикбоксинга в мире, России. Первые соревнования кикбоксёров в России. Международные соревнования кикбоксёров с участием Российских спортсменов. Первый Чемпион Мира Иванов Александр (Якутия, Республика Саха). Тренера сборной России: Клещев В.Н., Петухов В.А., Чистов. История развития различных направлений единоборств.

Краткие сведения о строении и функциях организма (2 часа)

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.

Гигиенические знания и навыки (1 час)

Гигиена - отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы

закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

Врачебный контроль, самоконтроль (1 час)

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

Психологическая, волевая подготовка кикбоксёра. Морально-волевой облик спортсмена (1 час)

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий кикбоксингом: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена - кикбоксёра. Спортивная честь. Культура и интересы кикбоксёра. Этика и эстетика поведения кикбоксёра.

Правила соревнований (2 часа)

Форма кикбоксёра. Защитная экипировка кикбоксера. Продолжительность боя. Команды рефери на ринге. Жесты рефери на татами. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация.

Оборудование и инвентарь (1 час)

Зал кикбоксинга. Татами, Ринг. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

2. Общая физическая подготовка (100 часов)

1. Строевые упражнения и ходьба. (25 часов.).

Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени. «Фольтрэк» по схеме 100 метров, 150 метров, 200 метров, 250 метров, 200 метров, 150 метров, 100 метров через минуту отдыха после каждого забега. Челночный бег 10 по 10 метров, 8 по 20 метров, 5 по 40 метров.

Прыжки с места, тройным, пятерным, десятерным, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий, отскоки.

Штанга. Гири (броски в парах, толчки, рывки, вращения и др. упражнения). Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями.

2. Упражнения на гимнастических снарядах (25 часов.). канат, шест, перекладина, брус.

3. Акробатические упражнения (25 часов.). кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.

4. Подвижные и спортивные игры, эстафеты (25 часов.). игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

3. Специальная физическая подготовка (100 часов)

1. Техника ударов руками, ногами (60 часов). Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Двойные удары руками. Удар коленом, прямой удар ногой.

Обучение ударам снизу и простым атакам. Удары снизу руками по корпусу, удары снизу руками на выходе, удары снизу руками на входе. Двойные удары руками снизу.

Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары.

Обучение ударам ног: удар коленом, круговые удары коленом, махи вперёд, в сторону, назад

Обучение имитационным упражнениям кикбоксинга: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. В перчатках: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них.

Изучение стандартных и нестандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями.

2. Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. (40 часов.)

Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, гирями, на боксёрском мешке.

Специальные упражнения для укрепления суставов.

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

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

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

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

Боевая стойка кикбоксёра:

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

4. Техничко-тактическая подготовка (98 часов)

1. Тактика действий (39 часов) Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями.

2. Тактика боя (39 часов) 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.

3. Турнирная тактика (командные соревнования спарринги по круговой системе) (20 часов). Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях.

Удары ногами в сочетании с ударами рук. Удары руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

5. Участие в соревнованиях (13 часов)

6. **Врачебный контроль. Медицинское обследование (2 часа)** Медицинское обследование борцов. Оказание первой медицинской помощи.

7. **Контрольно-переводные нормативы (2 часа)** Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, аттестационные соревнования.

Результатом реализации программы по кикбоксингу **2 (второго) года обучения** следует считать:

Предметными результатами:

- знать основы знаний, умений в кикбоксинге;
- иметь представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности кикбоксингом;
- владеть техническими элементами и правилами кикбоксинга;
- знать тактические индивидуальные и командные действия.

Метапредметными результатами являются:

- знать тактические навыки и умения спортивного единоборства;
- владеть физическими и специальными качествами;
- поддерживать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

Личностными результатами являются:

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

Результатом реализации программы по кикбоксингу **3 (третьего) года обучения** следует считать:

Предметные (обучающие) результаты:

Выполнение 14 различных приемов и соревновательных связок по воздуху:

- 27 секунд - отлично,
- до 29 секунд - хорошо,
- до 32 секунд - удовлетворительно.

Выполнение 14 различных приемов и соревновательных связок на снарядах (мешок, лапы)

Выполнение коронных приёмов в соревновательной практике.

По тактической подготовке.

Проведение семи, девяти 2-х минутных схваток с партнером легче на 5 кг, одинакового веса и тяжелее на 9 и более кг. Все соперники разного роста, темперамента и стиля ведения поединка.

- Проведение всех поединков - отлично.
- Выигрыш пяти поединков - хорошо.
- Выигрыш трёх поединков - удовлетворительно.

Метапредметные (развивающие) результаты:

- развитие умения самостоятельно принимать решения;
- сформированность интеллектуальных навыков: образное мышление, активная речь, внимание, все виды памяти;
- приобретение опыта межличностного общения и решения нестандартных ситуаций;
- сформированность умения работать по предложенным инструкциям;
- сформированность умения правильно выполнять комплекс упражнений для развития основных физических качеств и выполнять ранее изученные приёмы.

Личностные (воспитательные) результаты:

- добиваться поставленных целей и умение работать в коллективе;
- сформированность общей культуры, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом развитии;
- сформированность культуры здорового и безопасного образа жизни, сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности;
- сформированность психологической культуры и компетенции для обеспечения эффективного и безопасного взаимодействия в социуме, гражданской позиции, взглядов, убеждений, готовности к достойному служению интересам общества и государства.
- воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни.

3 год обучения

Предметные (обучающие):

-осуществлять подготовку квалифицированных боксёров в сборную города, республики по кикбоксингу, освоение и выполнение разрядных требований;

-приобретать физическую подготовленность и соревновательный опыт.

Личностные (воспитательные):

-способствовать развитию физических способностей детей, их духовному, нравственному физическому совершенствованию;

-сформировать навыки здорового образа жизни.

Метапредметные (развивающие):

-развивать потребности обучающихся в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности, а также физические качества личности, такие как, сила, гибкость, быстрота, выносливость, координация и равновесие;

-обеспечить эффективный отбор и своевременную спортивную ориентацию природно-одаренных, способных достичь высокого спортивного мастерства.

Учебный план третьего года обучения (324 часа)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		теория	практика	всего	
1	Теория Физическая культура и спорт в России История развития кикбоксинга. Краткие сведения о строении и функциях организма человека Гигиенические знания и навыки Врачебный контроль, самоконтроль Психологическая, волевая подготовка кикбоксёра. Морально-волевой облик спортсмена Правила соревнований Оборудование и инвентарь	1 1 1 1 2 1 1		8 1 1 1 2 1 1	устный опрос, письменный опрос, тестирование
2	Практика Общая физическая подготовка Строевые упражнения и ходьба.		60 15	60 15	наблюдение исправление зачет

	Гимнастические упражнения.		15	15	
	Акробатические упражнения.		15	15	наблюдение исправление зачет
	Подвижные игры. Спортивные игры.		15	15	наблюдение исправление зачет
3	Специальная физическая подготовка			112	игра
	Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц		20	20	наблюдение исправление зачет
	Приёмы контроля противника		46	46	наблюдение исправление
	Техника ударов		46	46	наблюдение исправление зачет
4	Тактико-техническая подготовка			112	наблюдение исправление зачет
	Тактика действий (тактика атаки и контратаки)		43	43	наблюдение исправление ,
	Тактика боя		43	43	наблюдение исправление
	Инструкторская судейская практика, турнирная тактика (командные соревнования, спарринги по круговой системе и т.д.).		26	26	
5	Участие в соревнованиях		20	20	зачет
6	Врачебный контроль. Медицинское обследование		2	2	
7	Восстановительные мероприятия		8	8	зачет
8	Контрольно-переводные нормативы		2	2	
	Общее количество	7	317	324	324

3 (третий) год обучения

1. Теоретическая подготовка (8 часов)

Физическая культура и спорт в России и родном городе. (1 час)

Основные положения системы физического воспитания, единая Всероссийская спортивная классификация. Принципы физической подготовки

кикбоксера. Международные связи спортсменов. Успехи спортсменов города и кикбоксеров России на международной арене. Спортивная дружба.

История развития кикбоксинга. (1 час)

История зарождения кикбоксинга в мире, России. Международные соревнования кикбоксеров с участием Российских спортсменов. Кикбоксинг на международном уровне. Успехи российских кикбоксеров на чемпионатах Европы, Мира. История кикбоксинга и успехи кикбоксеров родного города.

Краткие сведения о строении и функциях организма (1 час)

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Особенности мышечной системы. Биохимия крови. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения. Нервная система. Особенности парасимпатической и симпатической систем. Анализаторы.

Гигиенические знания и навыки (1 час)

Гигиена - отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

Врачебный контроль, самоконтроль (1 час)

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля, вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения.

Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

Психологическая, волевая подготовка кикбоксера. (2 часа)

Морально-волевой облик спортсмена.

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий кикбоксинг: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена - кикбоксера. Спортивная часть. Культура и интересы кикбоксера.

Правила соревнований (1 час)

Форма кикбоксера. Продолжительность боя. Команды рефери на ринге. Жесты рефери на ринге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Единая Всероссийская спортивная классификация.

Оборудование и инвентарь (1 час)

Зал кикбоксинга. Татами. Ринг. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

2. Общая физическая подготовка (60 часов)

Строевые упражнения и ходьба (15часов). Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения.

Гимнастические упражнения (15часов). Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья.

Акробатические упражнения (15часов). кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.

Подвижные и спортивные игры (15 часов). эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками; комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

3. Специальная физическая подготовка кикбоксера (112 часов)

Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц (20 часов) Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке, на лапах, на макиварах.

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

Приёмы контроля противника (46 часов) Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах.

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

Боевая стойка кикбоксера:

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

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю, ближнюю дистанции.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Техника ударов (46 часов.) Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука.

Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам одиночными ударами.

Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.

4. Техничко-тактичска подготовка (112 часа)

Тактика действий (43ч.) Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на дальней, средней дистанциях: боковых и круговых ударов руками и ногами по корпусу и в голову. Техника ударов снизу коленями, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний, средний и нижний уровни.

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

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях.

Тактика боя (43 часа) Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.

Инструкторская судейская практика (26 часов)

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей. Выявление типичных ошибок при проведении поединка.

5. Участие в соревнованиях (20 часов)

6. Врачебный контроль. Медицинское обследование (2 часа)

7. Восстановительные мероприятия (8 часов)

8. Контрольно-переводные нормативы (2 часа)

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

Особенности организации образовательного процесса.

Образовательный процесс осуществляется очно.

Занятия проводятся с группой обучающихся. Тренировочные занятия по технике, тактике кикбоксинга (выполнение сложных технических приемов с использованием специального снаряжения, отработка навыков командного взаимодействия) проводятся с использованием методов групповой технологии: в микрогруппах по 4-6 человек, парах, что позволяет обеспечить достаточный уровень безопасности и соответствует численному составу команд на соревнованиях.

В каждом годичном цикле разделы учебного плана повторяются, но усложняется их содержание, что позволяет закрепить, расширить и углубить полученные знания, закрепить умения и навыки. Освоение каждого раздела контролируется в форме предметной пробы (соревнований, контрольных нормативов, тестирования).

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы необходимо следующее материально – техническое обеспечение:

-помещение для проведения занятий должно отвечать санитарным нормам проектирования промышленных предприятий (СН245 – 71), строительным нормам и правилам (СН и П I I. 63 -73). Объем помещения на каждого учащегося должен составлять не менее 15 куб.м., а площадь не менее 4,5 при высоте потолка не менее 3м.

- освещенность горизонтальных поверхностей на уровне 0,8 м от пола должна быть при лампах

– не менее 400ЛК; при люминесцентных лампах накаливания – 200 ЛК.

Вентиляция должна быть естественной, принудительной или смешанной и должна обеспечивать воздухообмен, температуру и состояние воздушной среды, предусмотренные санитарными нормами.

Оборудование боксёрского зала:

- покрытие пола – татами;
- зал, оборудованный балетными станками и зеркалами;
- музыкальный центр – 1 шт.;
- ноутбук – 1 шт.;
- скамейка гимнастическая – 2 шт.;
- мешок боксерский 3 шт.
- мешок кикбоксерский (малый 20 кг, средний 40 кг, большой 70- 90 кг)
- комплект 3 шт.
- груша на растяжках (вертикальная) 6 шт.
- лапы боксерские 16 шт.
- макивара 10 шт.
- лапы-ракетки 16 шт.
- настенная подушка кикбоксерская 4 шт.

Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь

- резинки-канаты (эспандеры) комплект 8 шт.
- скакалка гимнастическая 16 шт.
- скамейка гимнастическая 4 шт.
- стенка гимнастическая 4 шт.
- мат гимнастический 5 шт.
- утяжелители для рук 2, 5 кг комплект 16 шт.
- утяжелители для ног 1, 2, 3, 5 кг комплект 16 шт.
- шлем кикбоксерский 16 шт.
- эластичные бинты для рук 16 шт.
- перчатки боксерские снарядные 12 пар
- перчатки боксерские 12 пар
- мяч волейбольный 5 шт.

- мяч баскетбольный 5 шт.
- мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг комплект 5 шт.

Информационное обеспечение

- информационное освещение - сайт МАУ ДО ДЮЦ СТ - <https://www.cst02.ru/>, группы ВК МАУ ДО ДЮЦ СТ - https://vk.com/cst_nsk

Кадровое обеспечение

Программу реализует квалифицированный педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации. (п.3.1 Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Минтруда России от 5 мая 2018 г. 19 № 298н) и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам (ФЗ №273 ст.46, ч.1) с личными качествами: любовь к детям, доброта, коммуникабельность, творчество.

2.2. Формы аттестации и контроля

Цель мониторинга согласуется с целью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, а мониторинг включает критерии и показатели, которые формулируются исходя из описания ожидаемых образовательных результатов. Цель системы контроля определить степень развития способностей обучающихся в процессе занятий.

Вид контроля	Формы и методы контроля
Начальный (нулевой) этап аттестации проводится для обучающихся, занимающихся по программам, срок реализации которых один год, в октябре месяце учебного года с целью установления степени готовности к дальнейшему обучению по программе, призвана определить пробелы в знаниях, которые необходимо устранить, прежде, чем перейти к программе нового года обучения или включить в сопутствующее повторение.	Опрос— это форма проверки знаний, позволяет педагогу оценить уровень подготовки обучающихся, выявить пробелы и скорректировать учебный процесс. Сдача нормативов. С их помощью определяют уровень развития отдельных физических качеств.

Текущий контроль проводится с целью установления фактического уровня теоретических знаний, обучающихся по темам (разделам) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, их практических умений и навыков. Осуществляется педагогами дополнительного образования после завершения изучения блока тем или по наиболее трудным темам блока и одном объединении (группе) по одной направленности.	Педагогическое наблюдение, опрос, соревнование, выполнение спортивных нормативов, турнир, проходит в декабре (в конце первого полугодия), тесты по теоретической части и контрольные нормативы.
Промежуточная аттестация обучающихся проводится с целью выявления уровня сформированности знаний, умений, навыков и ключевых компетенций в одном объединении (группе) по одной направленности по итогам полугодия, года.	Опрос. Сдача нормативов. Соревнование. Учащиеся, изучающие программу и успешно освоившие программу, участвуют в соревнованиях, где демонстрируют свои физические качества.
Итоговая аттестация. Проводится по итогам всего курса обучения по образовательной программе с целью выявления конечных результатов освоения программы.	Опрос. Сдача нормативов. Формой подведения итогов по реализации данной программы является так же участие в соревнованиях различных уровней и получение спортивных разрядов.

Формы отслеживания результатов: материалы анкетирования и тестирования, протокол соревнований, видеозапись, фото, мониторинг участия в соревнованиях различного уровня.

Формы предъявления и демонстрации результатов: Результаты текущего и итогового оценивания по результатам освоения программы в соответствии с учебным планом оформляется в виде Протоколов промежуточной аттестации и итогового оценивания обучающихся в формах, утвержденных Положением «О порядке, формах, периодичности аттестации и текущем контроле успеваемости обучающихся Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Детско-юношеский центр спорта и туризма городского округа город Нефтекамск» от 01.09.2022 года № 291.

2.3. Методическое обеспечение программы

Методы обучения.

Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:

а) по источнику материала:

- словесные,
- наглядные,
- практические;

б) по характеру обучения: поисковые, проблемные, репродуктивные, объяснительно-иллюстративные;

в) по логике изложения и восприятия нового знания: индуктивные и дедуктивные;

г) по степени взаимодействия педагога и обучающихся:

- пассивные,
- активные,
- интерактивные.

Методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности:

а) методы стимулирования интереса к учению;

б) методы стимулирования долга и ответственности.

Методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебно-познавательной деятельности:

- а) методы устного контроля и самоконтроля;
- б) методы письменного контроля и самоконтроля;
- в) методы практического контроля и самоконтроля.

Фронтальный метод наиболее эффективен т.к. упражнения выполняются всеми воспитанниками одновременно, с минимальными паузами. Он может применяться во всех частях занятия при совершенствовании и повторении пройденного материала, при обучении новым движениям и при воспитании двигательных качеств.

Групповой метод применяется при совершенствовании техники или при выполнении различных заданий на воспитание двигательных качеств. Разбивка на группы и выполнение различных заданий требуют подготовки инструкторов и актива воспитанников. Групповой метод позволяет контролировать занимающихся и вносить необходимые коррективы, направлять внимание на группу, выполняющую более сложные задания, или на менее подготовленную группу.

Поточный метод предусматривает поочерёдное выполнение учащимися упражнений. Применение этого метода в сочетании с разделением на группы позволит повысить плотность занятий и их интенсивность.

Метод индивидуальных занятий заключается в том, что занимающиеся получают задания и самостоятельно выполняют их. Он может сочетаться с другими методами, дополняя их.

Круговая тренировка может применяться при совершенствовании техники выполнения упражнений и комплексном воспитании двигательных качеств. Выбор метода зависит от задач занятия и применяемых средств. Одна из наиболее существенных сторон современного занятия - его высокая моторная плотность. Эффективность занятия во многом зависит от творческого применения наиболее рациональных методов организации учебного процесса.

Педагогические технологии.

Образовательные технологии: информационно-коммуникативные (ИКТ), индивидуализации обучения, формирования критического мышления, проектной деятельности, проблемного обучения, здоровьесберегающие, игровые, модульного обучения, педагогической мастерской, кейс-технология, интегрированного обучения, педагогика сотрудничества, уровневой дифференциации/разноуровневого обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения, программированного обучения, модульного обучения, развивающего обучения, дистанционного обучения, исследовательской деятельности, коллективной творческой деятельности, технология.

Кроме вышеперечисленных методов и приемов обучения на занятиях кикбоксингом используются следующие: фронтальный, групповой, поточный методы, метод индивидуальных занятий и круговой тренировки.

В каждом годичном цикле разделы учебного плана повторяются, но усложняется их содержание, что позволяет закрепить, расширить и углубить полученные знания, закрепить умения и навыки. Освоение каждого раздела контролируется в форме предметной пробы (соревнований, контрольных нормативов, тестирования).

Методическое обеспечение (сопровождение) программы представляет собой пакет методической продукции, используемой в процессе обучения. Методические материалы включают в себя:

Методы выполнения упражнений

Методы	Характеристика	Пример использования
1. Равномерный	Характеризуется определенным уровнем интенсивности нагрузки, которая сохраняется постоянной в основной части тренировки	Используется на протяжении всего тренировочного процесса, для втягивания организма в работу после соревнований или развития общей выносливости в подготовительный период
2. Переменный	Характеризуется изменением интенсивности нагрузки при выполнении непрерывной работы.	Изменение нагрузки происходит постепенно, учитывая самочувствие спортсмена. Например, рванный бег, перемена скорости при беге.
3. Контрольный	Связан с применением контрольных нормативов (КН).	КН могут быть как физическими, так и техническими.
4. Интервальный	Используется для развития в короткий срок максимальных возможностей.	Использование сборов перед соревнованиями, когда за короткое время вырабатывается максимальное количество необходимых приемов.
5. Повторный	Заключается в повторных, обычно максимальных по интенсивности нагрузках.	Повторение одного и того же приема (этапа) для достижения необходимого результата.

6. Соревновательный	Метод основан на использовании соревновательных нагрузок в тренировочном процессе.	Участие в максимально возможном количестве соревнований.
7. Метод выполнения упражнений до отказа.	Характеризуется высоким уровнем нагрузки.	Выполнения тренировочных упражнений до отказа.
8. Игровой метод	Характеризуется созданием игровых ситуаций во время тренировочного процесса	Применяется особенно на первом году обучения, стимулирует двигательную активность, проявления творчества.
9. Круговой	Заключается в чередовании специально подобранных комплексных упражнений.	Использует разные методы и их сочетания. Тренировки чередуются упражнениями, технические приемы – игрой.

Виды учебных занятий

№	Тип учебного занятия	Виды учебных занятий
1	Открытия нового знания (изучения нового материала) Цели: Деятельностная: научить детей новым способам нахождения знания, ввести новые понятия, термины. Содержательная: сформировать систему новых понятий, расширить знания учеников за счет включения новых определений, терминов, описаний.	- беседа, - лекция, - экскурсия, - проблемное занятие, - конференция, - мультимедиа, - деловая игра, -самостоятельная работа: Работа с литературой, инструкционными
2	Рефлексия (закрепления изученного материала) Цели: Деятельностная: формировать у учеников способность к рефлексии коррекционно-контрольного типа, научить детей находить причину своих затруднений, самостоятельно строить алгоритм действий по устранению затруднений, научить самоанализу действий и способам нахождения разрешения конфликта. Содержательная: закрепить усвоенные знания, понятия, способы действия и скорректировать при необходимости.	- собеседование, - консультация, - самостоятельная работа, - практическая работа, практикум, - решение творческих задач, - диалог, - ролевая игра, деловая игра, - комбинированное занятие.
3	Общеметодологическая направленность (обобщения и систематизации знаний) Цели: Деятельностная: научить детей структуризации полученного знания, развивать умение перехода от частного к общему и наоборот, научить видеть	- конкурс, - конференция, - семинар, - консультация, - урок-игра, - обсуждение,

	каждое новое знание, повторить изученный способ действий в рамках всей изучаемой темы. Содержательная: научить обобщению, развивать умение строить теоретические предположения о дальнейшем развитии темы, научить видению нового знания в структуре общего курса, его связь с уже приобретенным опытом и его значение для последующего обучения.	- защита проектов, - исследовательских работ, - беседа.
4	Развивающий контроль (оценки и коррекции знаний) Цели: Деятельностная: научить детей способам самоконтроля и взаимоконтроля, формировать способности, позволяющие осуществлять контроль. Содержательная: проверка знания, умений, приобретенных навыков и самопроверка	- зачет, - устные опросы, - викторина, - творческий отчет, - защита проектов - тестирование, конкурсы.

Учебно-методическое обеспечение программы

Основной формой организации образовательного процесса является учебное занятие. Так же могут быть самостоятельные (утренняя разминка, пробежки) занятия, демонстрационные занятия (показательные выступления, прикидки, зачеты и соревнования).

На каждом отдельном занятии решаются образовательные, воспитательные и развивающие задачи.

Структура учебного занятия.

№	Формы занятий	Задачи занятия	Особенности построения занятия
1.	Традиционный тип	Ознакомление с новым программным материалом	Обучение гимнастическим упражнениям, знакомство с правилами техники безопасности, содержанием, техникой различных видов движений.
	Смешанного характера	Разучивание новых элементов и совершенствование освоенных ранее.	Организация дифференцированного обучения с учетом здоровья детей, двигательной активности, уровня освоения двигательных навыков.
	Вариативного характера	Формирование двигательного воображения	На знакомом материале, но с включением усложненных вариантов двигательных заданий
2.	Занятие тренировочного типа	Направленно на развитие двигательных и функциональных возможностей детей.	Включает большое количество циклических, музыкально-ритмических движений, дифференцированные двигательные задания на развитие быстроты реакции, ловкости и выносливости.
3.	Игровое Занятие	Направленно на формирование двигательного воображения.	Построено на основе разнообразных движений

4.	Занятие по интересам	Направленно на развитие двигательных способностей, формирование индивидуальности, развитие творчества, инициативности и самостоятельности.	Детям предоставляется возможность самостоятельного выбора движений с предметами гимнастики.
5.	Контрольно-проверочное занятие	Направленно на выявление количественных и качественных результатов в основных видах движений и в развитии физических качеств.	Участвуют педагоги дополнительного образования и методист. Составляются «Протоколы оценки физических качеств и двигательной подготовленности детей» с учетом коэффициента двигательного развития каждого ребенка. Проводится 2 раз в год. Можно проводить в виде соревнований.
6.	Занятие «Забочусь о своем здоровье»	Направленно на приобщение к ценностям здорового образа жизни, получение представления о своем теле и своих физических возможностях.	Обучение приемам расслабления, аутотренингу, самомассажу, проведению закаливающих и гигиенических процедур, оказанию медицинской помощи, страховки.
7.	Занятие-соревнование	Направленно на развитие инициативности, самовыражения, уверенности в своих силах, опирающиеся на разнообразный моторный опыт.	Личное и командное первенство.

2.4. Рабочая программа воспитания

Паспорт рабочей программы воспитания

1.	Вид программы	Рабочая программа воспитания обучающихся в объединении физкультурно-спортивной направленности «Кикбоксинг»
2.	Основания для разработки программы	– Конституция Российской Федерации; – Конвенция «О правах ребенка»; – Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ; в том числе в редакции Федерального закона от 31 июля 2020 №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся»;

		– Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на срок 2018-2025 годы (Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 №1642); – Национальный проект «Образование», утвержден президиумом Совета при президенте Российской Федерации, протокол от 24.12.2018 №16; – Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р; – Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03. 2022 №678-р.; – Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 11.12.2020 №712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся»; – Примерная программа воспитания ФГБНУ ИСРО РАО, по заказу Министерства просвещения и воспитания Российской Федерации и одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию протокол от 02.06.2020 №2/20; – Программа воспитания Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Детско-юношеский центр спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан на 2022-2026 годы
3.	Год разработки программы	2026 год
4.	Срок реализации программы	3 года
5.	Система организации контроля	Анализ и оценка начальных и итоговых результатов воспитательной работы проходит ежегодно с использованием диагностических методик. Текущий контроль осуществляется педагогом в течение учебного года на каждом занятии. Используются коллективный (совместно с детьми) анализ жизнедеятельности детского объединения, отдельных событий.
6.	Сайт учреждения	https://cst02.ru
7.	Исполнители программы	Педагог дополнительного образования, обучающиеся Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Детско-юношеский центр спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан

Пояснительная записка

Раздел 1. Особенности организации воспитательной деятельности в объединении физкультурно-спортивной направленности «Кикбоксинг»

Программа воспитания физкультурно-спортивной направленности — это программа, направленная на приобщение учащихся к физкультурно-спортивной деятельности, формирование духовно нравственных морально волевых и этических качеств воспитание лидерских качеств ответственности и патриотизма

Всестороннее гармоничное развитие физических качеств

Укрепление здоровья спортсменов

Привитие навыков здорового образа жизни

Формирования основ безопасного поведения при занятии спортом

Развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля

Объединение «Кикбоксинг» физкультурно-спортивной направленности действует с 2023 года при Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования Детско-юношеский центр спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан. Деятельности объединения направлена на:

- реализацию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Кикбоксинг»;
- соревнований, сборов, чемпионатов, первенств и других мероприятий;
- организационное и информационно-методическое сопровождение образовательных организаций и УДО по направлению деятельности.

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования Детско-юношеский центр спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан располагается в малонаселенном, спальном районе города.

«Кикбоксинг» объединяет 80 обучающихся возраста 14–17 лет из городских школ, увлеченных единоборством. Средний возраст обучающихся – 13 лет. В каждой группе занимается не более 20 обучающихся.

В состав входят дети разного социального статуса. Наличие в составе объединения детей разных национальностей делает актуальной работу по формированию межнациональных отношений на основе взаимоуважения, понимания неполных семей, что делает актуальной разнообразия культурных традиций. Большинство родителей (законных представителей) обучающихся – рабочие.

Основными направлениями деятельности программы воспитания при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «кикбоксинг» являются: гражданско-патриотическое, духовно-нравственное, профориентационное, здоровьесберегающее.

Организация воспитательного процесса основывается на следующих принципах взаимодействия педагогов и обучающихся:

- принцип опоры на ценности, предусматривающий совместное (педагога и обучающихся) размышление, осмысление базовых, традиционных культурных ценностей и обретения на их основе совместного опыта социально ценной деятельности, межличностных отношений;

- принцип безопасной среды, предполагающий создание условий, обеспечивающих сохранение здоровья, психологически комфортной атмосферы взаимодействия, а также неукоснительного соблюдения законности и прав ребенка и семьи, конфиденциальности информации о них;

- принцип деятельностного подхода к организации педагогического взаимодействия, реализуемый посредством вовлечения обучающихся в активную познавательную, творческую и организаторскую деятельность;

- принцип креативности и самореализации, предполагающий сотворчество педагогов и обучающихся как условие самораскрытия личности и стимул самосовершенствования в соответствии с возможностями,

склонностями, потребностями, интересами, направленностью личности, профессиональным самоопределением;

– принцип свободы выбора, предусматривающий добровольность участия в деятельности детского объединения.

Объединение имеет богатые традиции походов, участия в соревнованиях и конкурсах различных уровней (муниципальный, республиканский, межрегиональный).

Подготовка и участие в соревнованиях, конкурсах, сплачивают команды, развивают чувство ответственности, взаимовыручки и доверия между участниками. Совместная работа над достижением общей цели укрепляет командный дух, повышает мотивацию и способствует раскрытию потенциала каждого ребенка. Соревнования также помогают выявить сильные стороны участников, научиться эффективно распределять роли и ресурсы, развивать лидерские качества и умение принимать решения в условиях ограниченного времени и ресурсов. Этот опыт становится ценным активом для дальнейшего развития и достижения высоких результатов.

Раздел 2. Цели и задачи воспитания

Цель воспитания:

Создание условий для формирования социально ответственной, физически развитой и психологически устойчивой личности подростка через вовлечение в деятельность по кикбоксингу, развитие исследовательского потенциала и патриотического воспитания.

Целевые приоритеты программы

- активное формированию российской гражданской идентичности, гражданской позиции, развитие чувства патриотизма через занятия спортом
- формирование навыков сотрудничества, умения ладить, находить оптимальные, рациональные решения проблем и др.

Достижению **цели** будет способствовать решение следующих **задач**:

– использовать воспитательный потенциал занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «кикбоксинг» для развития познавательного интереса обучающихся, создания ситуаций успеха, развития наставничества;

– развивать детскую активность средствами организации коллективной творческой деятельности, создавать условия для позитивного самоутверждения, воспитания самостоятельности и ответственности обучающихся, формирования товарищеских отношений;

– развивать интерес обучающихся к познанию, творчеству, выявлению и активизации внутренних ресурсов, обучающихся;

– формировать осознанный выбор своей будущей профессиональной деятельности;

– создавать психологически комфортную среду в детском коллективе, основанную на доброжелательных взаимоотношениях, доверии и сотрудничестве.

Планируемые результаты:

– освоение обучающимися понятия о своей культурной принадлежности (идентичности);

– сформированность личностных ценностей по отношению своей Родине; бережного отношения к природе и окружающему миру; понимания значимости духовно-нравственных традиций российского общества, важности знаний истории своей страны и малой родины; ценностного отношения к здоровому и активному образу жизни; способности к саморазвитию и самореализации;

– развитие личностных качеств обучающихся, (патриотизма, толерантности, гражданственности), посредством индивидуальной работы с обучающимися и совместным участием в мероприятиях.

В воспитательной работе с детьми по программе используются следующие **методы воспитания**: метод убеждения (объяснение, рассказ,

беседа, диспут), метод положительного примера (педагога, родителей, обучающихся), метод упражнений, метод переключения деятельности, метод развития самоконтроля и самооценки обучающихся в воспитании, методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Раздел 3. Виды, формы и содержание деятельности

Воспитательной составляющей дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «кикбоксинг» является формирование умений и навыков способствующих достижению спортивных результатов.

Ориентирами для содержания воспитательной деятельности являются базовые ценности: семья, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек.

Рабочая программа воспитания объединения «кикбоксинг» физкультурно-спортивной направленности построена по модульному принципу. Структура модуля включает в себя задачу, виды, формы, содержание деятельности, направленные на развитие творческих способностей каждого ребенка, самостоятельности мышления, умения видеть и понимать прекрасное, личностных качеств обучающихся (патриотизма, толерантности). Модули соответствуют направлениям воспитательной деятельности.

Модуль 1. «Воспитательные возможности занятия»

Учебное занятие – основная форма работы с обучающимися в системе дополнительного образования. На любом учебном занятии решаются 3 задачи: обучения, воспитания и развития личности. Занятия физкультурно-спортивной направленности обладают уникальными возможностями воспитания.

Задача модуля – использование воспитательного потенциала занятий для развития познавательного интереса обучающихся, создания ситуаций успеха, развития наставничества.

Виды, формы, содержание деятельности. Реализация педагогом воспитательных возможностей занятия предполагает:

– акцентирование внимания на физическом, волевом и интеллектуальном самосовершенствовании, развитии психологической устойчивости как важных составляющих успешности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования «кикбоксинг», по которой осуществляется работа, что стимулирует самовоспитание обучающихся.

*Актуальные **формы** воспитательной деятельности:* открытые занятия, беседа, дискуссия, игра, взаимообучения (в парах, микро группах).

Модуль 2. «Профориентация»

Обучающиеся принимают активное участие в мероприятиях, проводимых учреждением, городом и республикой в рамках профориентационной работы. В процессе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «кикбоксинг» происходит формирование готовности обучающихся к осознанному выбору сферы профессиональной деятельности позитивного взгляда на трудовую деятельность, понимание уникальности индивидуальной профессиональной карьеры.

Задача модуля – содействовать приобретению опыта личностного и профессионального самоопределения на основе личностных проб в совместной деятельности и социальных практиках

Виды, формы, содержание деятельности: участие обучающихся в соревнованиях в качестве судей, участие в научно-практических конференциях, проектная и исследовательская деятельность, игра, беседы, диспут, просмотр кинофильмов соответствующей проблематики с последующим их обсуждением, дискуссии с обучающимися, викторины, ролевые игры, встречи со спортсменами, профориентационные тематические мероприятия,

Модуль 3. «Профилактика детского травматизма»

Одним из важных направлений воспитательной деятельности рабочей программы воспитания объединения «кикбоксинг» физкультурно-спортивной направленности является формирование у обучающихся представлений о

важности соблюдения правил дорожного движения в целях исполнения национального проекта «Безопасные качественные дороги», также важным направлением является организация и проведение профилактических мероприятий по обучению детей безопасному поведению и необходимым действиям в экстремальных ситуациях, в том числе правилам пожарной безопасности, безопасному поведению на дорогах, на водных объектах, на природе, в местах массового скопления людей.

Задача модуля – воспитание у обучающихся дисциплинированности, культуры поведения и осознанного выполнения правил безопасного поведения, вовлечение обучающихся в мероприятия по профилактике детского травматизма.

Виды, формы, содержание деятельности: проведение занятий соответствующей тематики, проведение ученических и родительских собраний, информирование жителей города, разработка и распространение агитационных листовок в рамках городских акций: «Внимание, дети!», «Внимание, каникулы!», встречи с инспекторами города, и др.

Модуль 4. «Профилактика деструктивного поведения детей и подростков»

Подростковый возраст- это возраст физической перестройки организма, изменение самовосприятия и проявление чувства взрослости. Поэтому важно в это время поддержать ребенка.

Задача модуля – формирование нравственно-правового пространства в объединении; создание психологически комфортной среды, основанной на доброжелательных взаимоотношениях, доверии, сотрудничестве и положительном эмоциональном фоне; содействие самореализации обучающихся, с учетом индивидуальных особенностей и т.д.

Виды, формы, содержание деятельности: профилактические беседы, родительские и ученические собрания, круглые столы, наблюдение и экспертные оценки поведения обучающихся со стороны родителей и педагога;

мониторинги, лекции, консультации конкурсы, информирование через буклеты, рубрики на стендах, семинары-практики и др.

Модуль 5. «Наставничество»

Дополнительное образование связано с интересами и потребностями ребенка, направлено на раскрытие его способностей и задатков. Поэтому наряду с занятиями в группе в дополнительном образовании используется индивидуальное сопровождение обучающегося. Наставничество содействует профессиональному самоопределению обучающихся, раскрывает их личностный, творческий потенциал, поддерживает формирование и реализацию образовательной траектории обучающихся в воспитательной системе. Помогает обучающимся осознать возможности, потребности и жизненные цели.

Задача модуля – создать условия для наиболее полного, успешного освоения обучающимися туристско-краеведческой деятельности, максимального раскрытия их способностей средствами наставничества.

Виды, формы, содержание деятельности: проведение круглых столов, участие в научно-практических конференциях, проектная и исследовательская деятельность, создание условий для установления гармоничных и продуктивных отношений в наставнической паре/группе; обеспечение высоких результатов в соревнованиях, участие наставника и наставляемого в совместных спортивных занятиях, культурно-досуговых мероприятиях и др.

Модуль 6. «Семья – фактор воспитания личности»

Успех воспитания в семье может быть обеспечен только в том случае, когда созданы благоприятные условия для роста и всестороннего развития ребенка. Успешность совместной работы с семьей во многом зависит от эффективного взаимодействия педагога и родителей: от согласованности в постановке целей и задач воспитания, установления приоритетов личностного и деятельностного компонентов в развитии детей, создания благоприятных условий для развития детской самостоятельности – важнейшего условия взросления и становления.

Задача модуля – создание оптимальных условий функционирования и совершенствования сотрудничества с родителями (законными представителями) в развитии и воспитании детей.

Виды, формы, содержание деятельности: система мероприятий, позволяющих родителям ближе познакомиться со спецификой работы объединения «кикбоксинг», его воспитательной и развивающей средой: проведение родительских собраний, участие родителей в мастер-классах, соревнованиях, в работе Совета родителей, и других мероприятиях, организованных совместно с родителями, прохождение диагностики уровня удовлетворенности организацией работы в объединении «кикбоксинг» и др.

Модуль 7. «Спортивное оздоровление»

Модуль включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся, как теоретические, так и практические части подвижных игр. Модуль помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Задача модуля – воспитание у обучающихся осознанного отношения к необходимости заниматься спортом, развивать сообразительность, коммуникативные умения, внимание, ловкость, быстроту реакции; воспитание культуры спортивного поведения, ценностного отношения к спорту как наследию и проявлению здорового образа жизни.

Виды, формы, содержание деятельности: чемпионаты, первенства, соревнования различного уровня по видам спортивного туризма (спортивное ориентирование, скалолазание, спелео и др.), беседы, праздники, физкультминутки, часы здоровья.

Раздел 4. Работа с родителями (законными представителями)

Работа с родителями (законными представителями)» осуществляется в форме:

- родительских собраний;
- открытых занятий для родителей;
- творческого взаимодействия в процессе подготовки к совместно проводимым мероприятиям;
- консультаций в групповом чате объединения;
- анкетирования, опросов, собеседований.

Раздел 5. Основные направления диагностики результатов воспитательной работы

Диагностика результатов воспитательной работы осуществляется с помощью педагогического наблюдения, оценки творческих работ педагогом, родителями, сверстниками; отзывов, материалов рефлексии (опросы родителей, беседы с детьми, отзывы других участников проводимых мероприятий и др.).

Самоанализ результатов осуществляется по направлениям:

- для изучения социализированной личности обучающегося используется методика М. И. Рожкова, которая позволяет выявить уровень социальной адаптированности, автономности и нравственной воспитанности обучающихся;
- для оценки уровня общего развития коллектива, его динамики и микроклимата в коллективе используется диагностическая методика К.Сишора;
- для оценки жизнедеятельности коллектива используются диагностические методики: опросные методы, беседа, анкетирование, наблюдение, анализ материалов творческих работ. Удовлетворенность родителей (законных представителей) деятельностью детского коллектива оценивается по методике А.А. Андреева «Удовлетворенность родителей жизнедеятельностью коллектива обучающихся объединения «кикбоксинг». (Приложение 2).

Воспитательная работа осуществляется на базе Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Детско-юношеский

центр спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан в рамках учебных занятий, а также на выездных площадках в других регионах, городах, районах, организациях во время проведения различных мероприятий.

Календарный план мероприятий
объединения «Кикбоксинг» на 2026-2027 учебный год

№	Модуль (направление)	Мероприятие	Место проведения	Сроки проведения
		Сентябрь		
1	Профилактика детского травматизма, Профилактика деструктивного поведения детей и подростков, Семья – фактор воспитания личности	Родительское собрание - «Безопасность детей – забота взрослых!»; - профилактики алкоголизма, наркомании и табакокурения; - проблемы воспитания.	МАУ ДО ДЮЦ СТ	01-27.09.2026 г.
2	Семья – фактор воспитания личности, Туризм и краеведение	Походы выходного дня совместно с родителями (законными представителями) «Природные достопримечательности родного края»	ЛПЗ	сентябрь
		Октябрь		
1	Профилактика детского травматизма	Занятие на тему безопасности детей на дорогах: «Я знаю Правила дорожного движения»	МАУ ДО ДЮЦ СТ	16.09.2026 г.
2	Спортивное оздоровление	Первенство города Нефтекамск по спортивному ориентированию «Золотой лист»	ЛПЗ	октябрь
		Ноябрь		
1	Профориентация	Экскурсия «Знакомство с профессией спасателя»	Пожарная часть №37	18.11.2026 г.
		Декабрь		
1	Профилактика деструктивного поведения детей и подростков	Профилактическая беседа по правилам поведения в общественных местах	МАУ ДО ДЮЦ СТ	14.12.2026 г.
2	Спортивное оздоровление	Поход выходного дня для обучающихся «В поисках клада Деда Мороза»	ЛПЗ	21.12.2026 г.
		Январь		
1	Профилактика	Занятие на тему безопасности детей на	МАУ ДО	18.01.2027 г.

	детского травматизма	дорогах: «Безопасность на дороге»	ДЮЦ СТ	
		Февраль		
1	Воспитательные возможности занятия	Открытое занятие «Преодоление препятствий. Соревновательная практика»	МАУ ДО ДЮЦ СТ	17.02.2027 г.
2	Воспитательные возможности занятия	Поход выходного дня для обучающихся «Масленица идёт, блин да мёд несёт»	ЛПЗ	27.02.2027 г.
		Март		
1	Профориентация	Городская научно-практическая конференция обучающихся организаций дополнительного образования «Наука. Творчество. Исследование»	по положению	26.03.2027 г.
2	Каникулярный досуг	Экскурсия «Шедевры храмового зодчества»	Храм апостолов Петра и Павла	31.03.2027 г.
		Апрель		
1	Профилактика детского травматизма	Занятие на тему безопасности детей на дорогах: «Осторожно – дети!»	МАУ ДО ДЮЦ СТ	05.04.2027 г.
2	Спортивное оздоровление	Открытое первенство по кикбоксингу в дисциплине «лайт-контакт», посвященное памяти первого тренера Валеева Айрата Ринатовича и мастера спорта Низамова Тимура.	ФОК «Прикамье»	24.04.2027 г.
		Май		
1	Семья – фактор воспитания личности, Спортивное оздоровление	Организация похода выходного дня совместно с родителями (законными представителями) «Пеший маршрут «Живописные места Тропы здоровья»	ЛПЗ	24.05.2027 г.
2	Семья – фактор воспитания личности	Мероприятие с приглашением родителей (вручение значков ГТО, присвоение разрядов и пр.)	МАУ ДО ДЮЦ СТ	26.05.2027 г.
		Июнь		
1	Каникулярный досуг, наставничество, спортивное оздоровление	Туристический слёт «Туристический ДВИЖ»	Краснокамский р-н, с.Кутерем	14-27.06.2027 г.

2.5. Список литературы

I. Список основной литературы для педагога

1. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 2017.-287 с.

2. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2019. - 40 с.

3. Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеского спорта школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2020. – 72 с.

II. Список дополнительной литературы для педагога

1. Галкин П.Ю. Направленность методики тренировки боксеров на развитие готовности к выбору тактики боя. Челябинск, 2002. - 23 с.

2. Галкин П.Ю., Романов Ю.Н. Тактика ведения боя в боксе // Спорт и личность: Материалы межд. науч.-прак. конф. – Челябинск, 2000. – С. 15–16.

3. Еганов В.А. Тест выявления индивидуальных особенностей кикбоксера / Методические рекомендации для спортсменов и тренеров по кикбоксингу. – Челябинск: УралГАФК. – 2001. – 15 с.

4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Кн –Киев; -1999.

5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. –М. «Аст Астрель», 2003

6. Романов Ю.Н. Галкин П.Ю. Методика оценки индивидуальных характеристики тактики распределения атакующих действий в боксе // Спорт и личность: Материалы межд. науч.-прак. конф. (24-25 сент. 1999 г.). – Челябинск, 1999. – С. 60.

7. Санг Х. Ким Преподавание боевых искусств. –Ростов-на-Дону. 2003.

8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – Москва.:кн. 2001

III. Список литературы для обучающихся и родителей

1. Гиппенрейтер Ю.Б., Общаться с ребёнком. Как? - М. «ЛитРес», 2008.- с.340.

2. О`Лири Пэт, Атилов Аман. Боевой кикбоксинг. Изд.Феникс.-2006.-с.640.

3. Щитов В. Кикбоксинг. Тренировки для начинающих с 1 по 36. Изд. «Планета спорт».- Москва – 2012.-с.264.

IV. Интернет-ресурсы:

- Официальный сайт федерации кикбоксинга России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.kickbox.ru/>, <http://www.fkr.ru/>

- Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

- Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press>

РЕЦЕНЗИЯ

на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу

«Кикбоксинг»

(физкультурно-спортивной направленности)

Автор программы: Бушуев Игорь Геннадьевич, педагог дополнительного образования.

Образовательная организация: Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования Детско-юношеский центр спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан.

Реализуемая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Кикбоксинг» составлена в соответствии с государственными требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования. В программе определены цели, задачи обучения, а также личностные, предметные и метапредметные результаты в освоении курса.

В программе предлагаются подходы к структурированию учебного материала и к организации деятельности обучающихся, основное содержание, тематическое планирование, описание материально-технического обеспечения. ДООП служит профориентационным средством и средством формирования навыков физкультурно-спортивной деятельности.

Содержание программы помогает создать положительную мотивацию, способствует развитию личностных, метапредметных и предметных, профессиональных умений обучающихся.

ДООП предназначена для обучающихся в возрасте 14-17 лет, срок реализации 3 года. Отвечает требованиям и включает все необходимые структурные элементы.

Рецензент: А.Ф. Суфиянова, методист, курирующий физкультурно-спортивную направленность МАУ ДО ДЮЦ СТ.

Дата: «31» августа 2026 г.

Приложение 1

Критерии и показатели

Критерии и показатели оценки эффективности реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Кикбоксинг» (предметных результатов)

Уровень освоения программы	Баллы	Показатели
Высокий уровень: освоения программы	9-10	Обучающийся объединения проявляет устойчивый интерес к занятиям, показывает отличное знание теоретического материала; владеет практическими умениями и навыками игры, предусмотренными дополнительной общеобразовательной программой «Кикбоксинг», проявляет настойчивость и умение добиваться намеченной цели; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых затруднений; действует по четко обозначенным правилам.
Средний уровень: освоения программы	7-8	Обучающийся демонстрирует достаточную заинтересованность к занятиям, показывает хорошее знание теоретического материала; владеет практическими умениями и навыками, предусмотренными программой; слабо, проявляет настойчивость и умение добиваться намеченной цели; применяет знания в знакомой ситуации; умеет анализировать ситуацию, делать выводы; контролировать свои поступки, может применять полученные знания в нестандартной ситуации.
Низкий уровень освоения программы	6	Обучающийся демонстрирует заинтересованность в учебной и творческой деятельности, составляющей содержание программы; показывает слабое знание теоретического материала и владение практическими умениями и навыками по основным разделам программы; испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием.

Критерии оценки и показатели сформированности метапредметных результатов

Критерии оценки	Баллы	Показатели
Высокий уровень: освоения программы	9-10	Обучающийся: самостоятельно формулирует познавательные цели, активная деятельность приобретает форму активного исследования способов действия; контролирует соответствие выполняемых действий способу, самостоятельно обнаруживает ошибки, вызванные несоответствием усвоенного способа действия и условий задачи, и вносит коррективы; свободно и аргументированно оценивает уже решенные им задачи, может самостоятельно оценить свои возможности еще до решения новой задачи.
Средний уровень: освоения программы	7-8	Обучающийся: принимает поставленные педагогом цели, способен самостоятельно выдвигать практические задачи, в отношении теоретических задач не всегда может осуществлять целенаправленные действия; при выполнении действия ориентируется на правило контроля и использует его в процессе решения задач, почти не допуская ошибок, при решении новой задачи не может скорректировать правило контроля с новыми условиями; умеет оценивать свои действия в решенной задаче, свои возможности перед решением новой задачи оценивает с помощью педагога.
Низкий уровень освоения программы	6	Обучающийся: может принимать лишь простейшие цели, не может выделить промежуточные цели; не контролирует учебные действия, не замечает допущенных ошибок или контроль носит случайный характер, заметив ошибку, учащийся не может обосновать своих действий; не умет и не испытывает потребности оценивать свои действия ни самостоятельно, ни по просьбе педагога. Всецело полагается на оценку педагога.

Критерии оценки и показатели сформированности личностных результатов

Критерии оценки	Баллы	Показатели
Сформированность гражданской идентичности.	0-2	<i>Высокий уровень:</i> -сформированность гражданской идентичности выражается на когнитивном (познавательном) «Я знаю», эмоциональном - «Я люблю и горжусь», ценностном «Я ценю и уважаю» и деятельностном уровне - «Я делаю» (готов сделать) - 2 балла. <i>Средний уровень:</i> -представление имеется, но отличается фрагментарностью и отсутствием эмоционально позитивного отношения к категориям «Гражданин», «Национальная принадлежность», «Культура моего народа», - 1 балл. <i>Низкий уровень:</i> -слабое представление о своей гражданской и этнокультурной принадлежности - 0 баллов.
Сформированность духовно-нравственных ценностей	0-2	<i>Высокий уровень:</i> -сформированность духовно-нравственных ценностей выражается в усвоении и соблюдении социальных норм, правил поведения, в осознанном отношении к своим поступкам с морально-нравственных позиций, уважительном отношении к личности другого - 2 балла <i>Средний уровень:</i> - сформированность духовно-нравственных ценностей наблюдаются слабо, к своим поступкам относится с морально-нравственных позиций, уважительно относится к личности другого - 1 балл. <i>Низкий уровень:</i> Равнодушно относится к общекультурным духовно-нравственным ценностям общества; знает, что представляют собой культурные формы поведения (культура речи, уважение других культур) - 0 балл
Сформированность личностного смысла в учении и непрерывном образовании.	0-2	<i>Высокий уровень:</i> -хорошо сформированная познавательная потребность, которая имеет характер целенаправленной деятельности; преобладают внутренние (личностные) мотивы к познанию - 2 балла <i>Средний уровень:</i> -недостаточно сформированная познавательная потребность. Проявляет интерес к собственно познавательным задачам, к овладению новыми знаниями

		и умениями, стремится к творчеству - 1 балл. <i>Низкий уровень:</i> -недостаточно сформированная познавательная потребность. Проявляет интерес к собственно познавательным задачам, к овладению новыми знаниями и умениями, стремится к творчеству, не имеет сознательно поставленных целей в обучении - 0 баллов
Сформированность навыков адаптации в современном обществе	0-2	<i>Высокий уровень:</i> -высокий уровень адаптивного поведения, реагирует на ситуацию, умеет подчиняться правилам и социальным нормам, соблюдает правила безопасного поведения – 2 балла <i>Средний уровень:</i> -предпосылки к адаптивному поведению имеются но проявляются неустойчиво, ситуативно - 1 балл. <i>Низкий уровень:</i> - несформированность у обучающегося навыков адаптивного поведения
Сформированность эстетических потребностей, ценностей и чувств, потребности к творческому труду.	0-2	<i>Высокий уровень:</i> -сформированность ценностного отношения выражается на когнитивном, эмоциональном уровне и деятельностном уровнях - 2 балла. <i>Средний уровень:</i> -представление имеется, но отличается фрагментарностью и отсутствием эмоционально позитивного отношения к категориям «искусство», «музыка», «живопись», «поэзия» - 1 балл <i>Низкий уровень:</i> - отражает несформированность у обучающегося эстетической потребности (в общении с искусством) - 0 баллов
Сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни	0-2	<i>Высокий уровень:</i> -сформированность ценностных ориентаций выражается на когнитивном (познавательном), эмоциональном и деятельностном уровнях - 2 балла. <i>Средний уровень:</i> -представление имеется, но отличается фрагментарностью и отсутствием эмоционально позитивного отношения к категориям «жизнь», «здоровье», «здоровый образ жизни»- 1 балл. <i>Низкий уровень:</i> -оцениваемая характеристика отражает несформированность представления у ребенка о безопасном и здоровом образе жизни- 0 баллов

Максимальное количество баллов по критерию -12

Контрольно-измерительные материалы для 1 года обучения

Теоретические вопросы для проведения начальной (нулевой) аттестации:

- 1.Определение раздела (сольные композиции)
2. Защитная экипировка (фулл-контакт)

Теоретические вопросы для проведения промежуточной аттестации:

- 1.Оценочные критерии (лайт -контакт)
2. Определение раздела (К-1)

Теоретические вопросы для проведения промежуточной (итоговой) аттестации:

- 1.Оценочные критерии (фулл- контакт)
- 2.Форма боя (лайт-контакт)

Контрольно-измерительные материалы для 2 года обучения

Теоретические вопросы для проведения начальной (нулевой) аттестации:

- 1.Определение раздела (лайт-контакт)
- 2.Защитная экипировка (лоу-кик)

Теоретические вопросы для проведения промежуточной аттестации:

1. Запрещённые технические действия (фулл-контакт)
2. Определение раздела (лоу-кик)

Теоретические вопросы для проведения промежуточной (итоговой) аттестации:

1. Оценочные критерии (пойнт-файтинг)
2. Запрещённые технические действия (лайт-контакт)

Контрольно-измерительные материалы для 3 года обучения

Теоретические вопросы для проведения начальной (нулевой) аттестации:

1. Оценочные критерии (К-1)
2. Определение раздела (лайт-контакт)

Теоретические вопросы для проведения промежуточной аттестации:

- 1.Защитная экипировка (лайт-контакт)
2. Форма боя (К-1)

Теоретические вопросы для проведения итоговой аттестации:

1. Оценочные критерии (пойнт-файтинг)
2. Защитная экипировка (пойнт-файтинг)

	Нормативные испытания	низкий			средний			высокий		
		Начальная (нулевая) аттестация	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Начальная (нулевая) аттестация	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Начальная (нулевая) аттестация	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 1 мин.	25	30	35	35	40	45	45	50	55
2	Подтягивание из виса на высотной перекладине	4	5	6	7	8	9	9	10	12
3	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин.	35	40	45	45	50	55	55	60	65
4	Прыжок с места в длину (см)	170	180	190	190	200	210	210	220	225
5	Прыжок на скакалке 1 мин.	100	120	130	130	140	145	150	160	165
6	Наклон вперёд из положения стоя на скамье	1	2	3	3	4	5	6	8	10
7	Кросс 3 км.	16,0	15,0	14,5	14,5	14,2	14,0	13,8	13,6	13,4
8	Удары ногой в средний уровень за 1 мин.	15	40	42	45	50	52	55	60	65
9	Участие на соревнованиях	участник			призёр			финалист		

Результаты освоения программы

Уровень	Критерии оценки
высокий	80-100 %
средний	50-79 %
низкий	Менее 50 %