

Министерство образования и науки Пермского края
Государственное бюджетное образовательное учреждение
«Академия первых»

ПРИНЯТА

педагогическим советом
ГБОУ «Академия первых»
Протокол от 16.06.2022 № 7

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора
ГБОУ «Академия первых»
от 17.06.2022 № 164

Ю.В. Трясцина
М.П.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Кикбоксинг»

Возраст обучающихся: 11 – 17 лет

Срок реализации программы: 72 часа

Составители
программы:
Бакланов Д.В.
Тренер-преподаватель
дополнительного
образования (ПГПУ)

Пермь
2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность (профиль) программы: настоящая программа «Кикбоксинг» является дополнительной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности, относящейся к базовому уровню реализации.

Новизна программы: заключается в ее направленности на выявление и поддержку спортивных способностей, начинающих кикбоксеров. В связи с этим сформирована специальная программа обучения и тренировок. По сравнению с типовой долгосрочной программой в нее внесены изменения по организации занятий с учетом возрастных, физиологических и психологических особенностей учащихся. Главное отличие учебного плана состоит в изменении соотношения общефизической, специальной физической и теоретической подготовки. Сочетание этих трех направлений программы позволяет сочетать различные виды физической и умственной активности, что позволяет наиболее эффективно организовать работу учащихся в течении дня.

Актуальность программы: относясь к базовому уровню реализации программа позволяет каждому участнику развить его физические способности и качества личности, создает условия для профессионального самоопределения и найти возможности для достижения спортивных результатов. Программа создает условия для выявления перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в специализированных спортивных школах. Кроме физического и личностного развития программа предусматривает тесную связь с общеобразовательными предметами и предоставляет возможность ознакомления с анатомией и физиологией человека, химическими процессами, происходящими в теле, историей физкультуры и спорта. Важным социальным эффектом программы является воспитание здорового поколения за счет мотивации к здоровому образу жизни, приобщению к актуальным морально-нравственным ценностям физкультуры и спорта.

Отличительной особенностью данной программы является направленность на выявление и поддержку развития одаренных детей в рамках интенсивного краткосрочного курса. Выявление и развитие одаренности предполагает разносторонний поход к талантам ребенка, а ограниченная по времени смена подталкивает к активному насыщению программы различными видами активности для выявления и разностороннего развития внутреннего потенциала учащихся. Подготовку лица, проходящего спортивную подготовку, необходимо рассматривать как целостную систему. Рассматривая подготовку лиц, проходящих

спортивную подготовку, как систему, в ней следует выделить несколько компонентов, которые, в свою очередь, состоят из множества элементов. В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки по кикбоксингу необходимо рассматривать: общую физическую подготовку, теоретическую подготовку, и специальную физическую подготовку в парах (технику работы на ринге). В основе программы лежит тренировочный план. Тренировочный план рассчитан на детей различной подготовки и направлен на усовершенствование личной техники, физической, тактической и теоретической подготовки. На каждом этапе даются углубленные знания для заинтересованности и более эффективной работы в ударном виде спорта кикбоксинг, достижения высоких результатов. Обязательно контроль техники вначале сбора, контроль в конце, теоретический тест в начале и в конце сбора, отслеживание результатов на соревнованиях.

Адресат программы: программа «Кикбоксинг» предназначена для детей 11-17 лет. Программа относится к базовому уровню реализации, набор на обучение осуществляется на основании рекомендательных писем от федерации кикбоксинга.

Срок реализации программы: 72 академических часа (теоретическая подготовка, практические занятия, тренировки). Программа предполагает интенсивный способ ее реализации за две недели.

Формы обучения: Настоящая программа предназначена для очной формы обучения.

Форма организации деятельности на занятии: индивидуально-групповая и индивидуальная.

Состав объединения обучающихся: группы – 15-20 человек.

1. ЦЕЛЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Целью реализации настоящей дополнительной общеразвивающей программы является формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании, воспитание потребности в саморазвитии, организации здорового образа жизни за счет приобщения к физической культуре и ударному виду единоборств кикбоксинг, как части общечеловеческой культуры.

Программа направлена на изучение и совершенствование (вплоть до максимально возможного для данного индивида) физических, психических и функциональных возможностей воспитанника, на разработку и

утверждение принципов активного и здорового образа жизни, их практическую реализацию средствами физической культуры и спорта (Кикбоксинг), на формирование личности, ее приобщение к общечеловеческим ценностям, ценностям физической культуры и спорта.

Программа направлена на:

- выявление и поддержка одаренных детей в области физической культуры и спорта, в частности в кикбоксинге;
- мотивация одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, в частности кикбоксинг;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей, формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в первую очередь в кикбоксинг;
- организацию развивающего досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

2. ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.1. Образовательные задачи:

- освоение обучающимися системы знаний в области физической культуры и спорта, физиологии, биомеханики, гигиены;
- формирование знаний об истории развития и современности кикбоксинга;
- освоение комплекса специальных знаний, двигательных умений и навыков в кикбоксинге;
- научить основам самоподготовки, направленным на саморазвитие физических и морально волевых качеств (научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на тренировках, принципам правильного питания, организации режима).

2.2. Развивающие задачи:

- освоение комплекса специальных знаний, двигательных умений и навыков в ударных видах единоборств;
- развить физические качества (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости);
- выявить и поддержать талантливых обучающихся;
- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;

- укрепление опорно-двигательного аппарата.

2.3. Воспитательные задачи:

- создать условия для личностного развития обучающихся;
- способствовать формированию ценностных ориентиров, личностных качеств (целеустремленность, дружелюбие, ответственность);
- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- помочь в позитивной социализации и профессиональном самоопределении;
- привить навыки коммуникации, умение организованно заниматься

в коллективе;

- развивать мотивации личности к здоровому образу жизни;
- способствовать позитивной социализации и профессиональному самоопределению.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

В результате освоения дополнительной общеразвивающей программы

«Кикбоксинг» обучающийся должен **знать**:

- историю происхождения, и формирования кикбоксинга в России и за ее пределами;
- правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования;
- алгоритмы выполнения упражнений;
- теоретические основы по физическому воспитанию; спортивную терминологию;

В результате освоения курса обучающийся должен **уметь**:

- организовывать свою деятельность в соответствии с принципами здорового образа жизни;
- правильно выполнять входящие в программу упражнения и техники по ОФП и специальной ударной техники кикбоксинга.

\

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИХ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

Программа подразумевает блок теоретической подготовки, результативность освоения которого будет проходить в формате тестирования и защиты исследовательских проектов.

Ключевым компонентом образовательной программы являются тренировки. Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Ожидаемый результат по образовательному компоненту программы:

Обучающийся овладеет основной терминологией по физическому воспитанию и спорту, основными принципами здорового образа жизни (сформирует научно-обоснованное представление о ЗОЖ), ознакомится с историей развития спорта через призму кикбоксинга как вида спорта, освоит основные принципы единоборств, а также основные техники и приемы для самообороны.

Ожидаемый результат по развивающему компоненту программы:

Обучающийся продемонстрирует развитие физических качества (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости);

Ожидаемый результат по воспитательному компоненту программы:

Сможет продемонстрировать целеустремленность, ответственность за результат учебы и тренировок, дружелюбие в ходе учебного процесса, готовность к систематическим занятиям спорта и ведению здорового образа жизни.

Способы определения результативности:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов конкурсного отбора (входного контроля);
- изучение активности и результативности обучающихся на занятиях;
- сдача нормативов курса (подразумевает зачетные требования для

группы закончивших интенсивное обучение на курсе базовой подготовки и включают в себя выполнение нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, сдачу итогового контроля по теории);

- ведение журнала учета спортивных результатов.

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
«Кикбоксинг»

| № | Название раздела, темы | Количество часов | | | Форма аттестации / контроля |
|---|--|------------------|--------|----------|-----------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Специальная физическая подготовка. | 36 | 2 | 34 | Тестирование ¹ |
| 2 | Общая физическая подготовка. | 12 | 2 | 10 | Тестирование |
| 3 | Теоретические основы физической культуры и спорта. | 12 | 12 | 0 | Тестирование |
| 4 | Подготовка проектных работ. | 12 | 6 | 6 | Защита проекта |
| | Итого | 72 | 22 | 50 | |

Для эффективности и безопасности образовательного процесса, путем сочетания физической активности и интеллектуальной нагрузки темы в ходе реализации учебного плана будут изучаться не последовательно, а параллельно, а именно по схеме:

Распределение учебной нагрузки.

| № | Тема занятия | Часов в день | Всего за смену |
|---|--|--------------|----------------|
| 1 | Специальная физическая подготовка. | 3 | 36 |
| 2 | Общая физическая подготовка. | 1 | 12 |
| 3 | Теоретические основы физической культуры и спорта. | 1 | 12 |
| 4 | Подготовка проектных работ. | 1 | 12 |
| | Итого часов | 6 | 72 |

¹ В том числе тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Тема 1. Специальная физическая подготовка. (36 часов)

Теория: Понятие об общей и специальной физической подготовке. Технический арсенал самбиста: броски, болевые приемы, удержания, удары и удушающие приемы. Основные понятия о приемах, защитах, комбинациях и контрприемах, дистанциях, захватах, положениях в Кикбоксинг. Основы биомеханики построения и проведения приемов Кикбоксинг. Равновесие, угол устойчивости, использование веса тела, силы инерции, сопротивления противника, рычагов. Биомеханическая характеристика бросков. Усилия и их направление, использование усилий противника. Соблюдение правил техники безопасности в зале. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий, приемов страховки и само страховки. Оказание первой медицинской помощи. Общие сведения о травмах и причина травматизма в борьбе. Запрещенные приемы. Возрастные группы и весовые категории. Правила проведения болевых приемов. Определение победителя в схватке. Начало и конец схватки.

Практика: акробатика, стойка, защита, ударная техника. Основы техники: основные удары, передвижения по рингу и способы проведения комбинаций.

Распределение часов учебной нагрузки по теме «Специальная физическая подготовка» представлено в таблице.

| № | Название темы | Теория | Практика |
|-----------|---|----------|----------|
| 1. | Вводное занятие: | 2 | 2 |
| 1.1 | Правила техники безопасности предупреждение травматизма. | 1 | 1 |
| 1.2 | Правила соревнований. | 1 | 1 |
| 2. | Акробатика: | 4 | 0 |
| 2.1 | Кувырки вперед, назад, кувырки через партнёра в высоту, в длину, переворот боком, стойки на лопатках, на руках, подъем разгибом, кувырок вперед из стойки на руках. | 4 | 0 |
| 3 | Стойка: | 4 | 0 |
| 3.1 | Стойки | | |
| 4 | Техническое мастерство: | 4 | 0 |
| 4.1 | Нанесение ударов руками из учебной стойки: прямой, боковой, снизу; | 1 | 0 |
| 4.2 | Нанесение ударов ногами из учебной стойки: фронт-кик, мидел-кик, лоу-кик, хук-кик, ранхауз-кик; | 1 | 0 |
| 4.3 | Выполнение защитных действий из учебной стойки: отклон, | 1 | 0 |

| | | | |
|----------|--|-----------|----------|
| | уклон, нырок, шаг назад, в сторону, подставка руки-плеча, отбив; | | |
| 4.4 | Передвижение в боевой стойке: вперёд, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо; | 1 | 0 |
| 5 | Совершенствование технического мастерства: | 6 | 0 |
| 5.1 | Выполнение ударов руками с партнёром из боевой стойки: прямой, боковой, снизу; | 1 | 0 |
| 5.2 | Выполнение ударов руками с партнёром из боевой стойки: прямой, боковой, снизу; | 1 | 0 |
| 5.3 | Выполнение ударов ногами с партнёром из боевой стойки: фронт-кик, мидел-кик, лоу-кик, хук-кик, ранхауз-кик; | 1 | 0 |
| 5.4 | Выполнение защитных действий с партнёром из боевой стойки: отклон, уклон, нырок, шаг назад, в сторону, подставка руки-плеча, отбив; | 1 | 0 |
| 5.5 | Выполнение с партнёром в передвижении комбинаций в сочетании ударов руками и ногами; | 1 | 0 |
| 5.6 | Выполнение с партнёром в передвижении защитных и контратакующих действий; | 1 | 0 |
| 6 | Кикбоксинг для самозащиты: | 2 | 0 |
| 6.1 | Самоконтроль в процессе самозащиты, границы самообороны, оказание первой медицинской помощи (при вывихах, переломах, кровотечениях из носа, растяжениях). | 2 | 0 |
| 7 | Демо-Кикбоксинг: | 4 | 0 |
| 7.1 | Подготовка танцевальной части выступления, поддержки, пирамида | 1 | 0 |
| 7.2 | Повторение технических элементов Кикбоксинг и акробатики в нужном порядке и с нужной расстановкой | 1 | 0 |
| 7.3 | Соединение хореографии, акробатики и выполнения элементов техники Кикбоксинг. выступления под музыку | 2 | 0 |
| 8 | СФП, ОФП, Растяжка: | 10 | 0 |
| 8.1 | Работа на ло лестнице (эмитация движений поворотов) | 2 | 0 |
| 8.2 | Работа с резиновыми жгутами: -тяга (рукав, отворот, тяга обоими руками лево право,раскрывание) | 4 | 0 |
| 8.3 | Подвороты через спину и передняя подножка с резиной: - на 180 скрестным шагом вперед, - на 180 скрестным шагом назад, - на 180 круговым шагом вперёд, - на 180 круговым шагом назад, | 4 | 0 |
| | Итого: | 34 | 2 |

Тема 2. Общая физическая подготовка. (12 часов)

Теория: Общая физическая подготовка как основа развития физических

качеств, способностей, двигательных функций и повышения спортивной работоспособности. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Физические качества и их воспитание, основные упражнения и их алгоритмы, общеразвивающие упражнения для самоподготовки, гимнастика.

Практика: Упражнения для развития и совершенствования простых двигательных навыков: - Бег, ходьба, прыжки. Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения. Подвижные игры. Простейшие акробатические элементы. Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Колесо. Упражнения для развития основных физических качеств.

Распределение часов учебной нагрузки по теме «Специальная физическая подготовка» представлено в таблице.

| № | Название темы | Практика | Теория |
|----------|--|-----------|----------|
| 1 | Вводное занятие: | 0 | 2 |
| 1.1 | Физические качества и их воспитание | 0 | 1 |
| 1.2 | Упражнения и спортивные игры | 0 | 1 |
| 2 | Полоса препятствий: | 5 | 0 |
| 2.1 | Самостраховка при падении вперед набок кувырком - Прохождение лабиринта на скорость | 1 | 0 |
| 2.2 | Обучение техники барьерного бега | | 0 |
| 2.3 | Прохождение испытания бревно на скорость | 1 | 0 |
| 2.4 | Дартс попадание в цель на скорость | | 0 |
| 2.5 | Техника преодоления стены | 1 | 0 |
| 2.6 | Прохождение полосы препятствий на скорость | 2 | 0 |
| 3 | ОФП: | 5 | 0 |
| 3.1 | Челночный бег, ускорения 100 м. подтягивания на перекладине, сгибание, разгибание рук в упоре лежа | 5 | 0 |
| | Итого: | 10 | 2 |

Тема 3. Теоретические основы физкультуры и спорта. (12 часов)

Теория: История развития кикбоксинга, кикбоксинг сегодня. Правила кикбоксинга. Техника кикбоксинга. Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни.

Распределение часов учебной нагрузки по теме «Специальная физическая подготовка» представлено в таблице.

| № | Тема занятия | Практика | Теория |
|---|--|----------|-----------|
| 1 | История развития кикбоксинга: 1.1 истоки кикбоксинга, основатели 1.2 становление кикбоксинга как вида спорта 1.3 кикбоксинг в кино 1.4 первые международные соревнования по кикбоксингу 1.5 известные личности «легенды кикбоксинга» | 0 | 2 |
| 2 | Кикбоксинг сегодня 2.1 кикбоксинг в олимпийской программе 2.2 соревнования и направления кикбоксинга 2.3 разрядные требования и нормативы | 0 | 2 |
| 3 | Правила вида спорта кикбоксинг: 3.1 участники соревнований 3.2 судейская коллегия 3.3 правила судейства (оценка технических действий) 3.4 оборудование мест соревнований 3.5 системы проведения соревнований 3.6 жесты судьи | 0 | 2 |
| 4 | Техника кикбоксинга 4.1 разнообразие технических действий руками 4.2 разнообразие технических действий ногами 4.3 особенности техники, тактики комбинационной работы 4.5 обиходные названия приемов кикбоксинга | 0 | 2 |
| 5 | Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни. 4.1 кикбоксинг в России 4.2 планирование и построение урока физической культуры 4.3 закаливание 4.4 важность проведения зарядки 4.5 понятие здоровья человека 4.6 вредные привычки, негативно сказывающиеся на здоровье человека | 0 | 2 |
| 6 | Просмотр фильма | 0 | 2 |
| 7 | Встреча с именитыми спортсменами. | 0 | 2 |
| | Итого: | 0 | 12 |

Тема 4. Подготовка проектных работ. (12 часов)

Теория: основы проектно-исследовательской деятельности, обзор литературы, обсуждение особенностей, структуры, направленности проекта.

Практика: работа над проектом, подготовка проекта к защите.

Распределение часов учебной нагрузки по теме «Подготовка к конкурсу проектных работ» представлено в таблице.

| № | Тема занятия | Практика | Теория |
|----------|--|-----------------|---------------|
| 1 | Проектно-исследовательская деятельность 1.1 анализ литературных источников 1.2 поиск информации в интернете 1.3 беседа с ветеранами кикбоксинга 1.4 мозговой штурм с командой 1.5 составление презентации, фото-видео съемка | 0 | 6 |
| 2 | Подготовка проекта к защите 2.1 разработка сценария, разбитие по ролям 2.2 репетиции и защита готового проекта | 6 | 0 |
| | Итого: | 6 | 6 |

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
(УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН)
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
«Кикбоксинг»

| № п/п | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-----------|---|-------|--------------------------|---------------|-----------------------|--|--------------------------------|---------------------|
| 1. | Конкретная дата и время указываются преподавателем в журнале | | | | 6 в том числе: | 1-й день смены | | Тестирование |
| 1.1. | | | | Тренировка | 1 | Общая физическая подготовка. Зарядка. Активные игры. | Спортивный зал | Тестирование |
| 1.2. | | | | Беседа | 1 | Теоретические основы физической культуры и спорта. История и развитие кикбоксинга в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год. Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды. Тест по технике безопасности. Беседы по патриотическому воспитанию (Россия – спортивная держава, выдающиеся спортсмены России). | Аудитория | Тестирование |
| 1.3. | | | | Тренировка | 3 | Специальная физическая подготовка. | Спортивный зал/зал кикбоксинга | Тестирование |

| | | | | | | |
|-----------|---|------------|-----------------------|---|-------------------------------|---------------------|
| 1.4. | | Беседа | 1 | Подготовка к конкурсу проектных работ. Основы проектно-исследовательской деятельности. | Аудитория | |
| 2. | Конкретная дата и время указываются преподавателем в журнале | | 6 в том числе: | 2-й день смены | | Тестирование |
| 2.1. | | Тренировка | 1 | Общая физическая подготовка. Зарядка. Активные игры. Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперед, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках. | Спортивный зал | Тестирование |
| 2.2 | | Беседа | 1 | Теоретические основы физической культуры и спорта. Правила вида спорта кикбоксинг. Особенности соревнований. | Аудитория | Тестирование |
| 2.3. | | Тренировка | 3 | Специальная физическая подготовка. Изучение техники, виды стойки защиты в кикбоксинге. | Спортивный зал/зал кикбоксинг | Тестирование |
| 2.4. | | Беседа | 1 | Подготовка к конкурсу проектных работ. Анализ источников, поиск информации. | Аудитория | |
| 3. | Конкретная дата и время указываются преподавателем в журнале | | 6 в том числе: | 3-й день смены | | Тестирование |

| | | | | | | |
|-----------|---|------------|-----------------------|--|-------------------------------|---------------------|
| 3.1. | | Тренировка | 1 | Общая физическая подготовка. Зарядка. Активные игры. | Спортивный зал | Тестирование |
| 3.2. | | Беседа | 1 | Теоретические основы физической культуры и спорта. Особенности техники кикбоксинга. | Аудитория | Тестирование |
| 3.3. | | Тренировка | 3 | Специальная физическая подготовка. Изучение техники ударов. Выведение из равновесия. Передвижения. Удары руками, удары ногами. | Спортивный зал/зал кикбоксинг | Тестирование |
| 3.4. | | Беседа | 1 | Подготовка к конкурсу проектных работ. Мозговой штурм. | Аудитория | |
| 4. | Конкретная дата и время указываются преподавателем в журнале | | 6 в том числе: | 4-й день смены | | Тестирование |
| 4.1. | | Тренировка | 1 | Общая физическая подготовка. Зарядка. Активные игры. | Спортивный зал | Тестирование |
| 4.2. | | Беседа | 1 | Теоретические основы физической культуры и спорта. Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни. | Аудитория | Тестирование |
| 4.3. | | Тренировка | 3 | Специальная физическая подготовка. Изучение техники, видов и способов построения комбинаций. | Спортивный зал | Тестирование |
| 4.4. | | Беседа | 1 | Подготовка к конкурсу проектных работ. Работа над паспортом проектом. | Аудитория | |

| 5. | Конкретная дата и время указываются преподавателем в журнале | | 6 в том числе: | 5-й день смены | | Тестирование |
|------|--|------------|----------------|---|--------------------------------|--------------|
| 5.1. | | Тренировка | 1 | Общая физическая подготовка. Зарядка. Активные игры. Подвижные спортивные игры, эстафеты. | Спортивный зал | Тестирование |
| 5.2. | | Беседа | 1 | Теоретические основы физической культуры и спорта. Просмотр и дискуссия по фильму. | Аудитория | Тестирование |
| 5.3. | | Тренировка | 3 | Специальная физическая подготовка. Простейшие способы атаки. | Спортивный зал/зал кикбоксинг. | Тестирование |
| 5.4. | | Беседа | 1 | Подготовка к конкурсу проектных работ. | Аудитория | |
| 6. | Конкретная дата и время указываются преподавателем в журнале | | 6 в том числе: | 6-й день смены | | Тестирование |
| 6.1. | | Тренировка | 1 | Общая физическая подготовка. Зарядка. Активные игры. | Спортивный зал | Тестирование |
| 6.2. | | Беседа | 1 | Теоретические основы физической культуры и спорта. Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости и мышцы, функции и взаимодействие органов. | Аудитория | Тестирование |

| | | | | | | |
|-----------|---|------------|-----------------------|--|-------------------------------|---------------------|
| 6.3. | | Тренировка | 3 | Специальная физическая подготовка. Техника боковых ударов в стойке. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Подготовка атаки, боковые удары руками и ногами, подсечки. | Спортивный зал/зал Кикбоксинг | Тестирование |
| 6.4. | | Беседа | 1 | Подготовка к конкурсу проектных работ. Работа над сценарием. | Аудитория | |
| 7. | Конкретная дата и время указываются преподавателем в журнале | | 6 в том числе: | 7-й день смены | | Тестирование |
| 7.1. | | Тренировка | 1 | Общая физическая подготовка. Зарядка. Активные игры. | Спортивный зал | Тестирование |
| 7.2. | | Беседа | 1 | Теоретические основы физической культуры и спорта. Значения состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Гигиена сна. Значение утренней зарядки, тренировки. | Аудитория | Тестирование |
| 7.3. | | Тренировка | 3 | Специальная физическая подготовка. В передвижении выполнение защитных и контратакующих действий. | Спортивный зал/зал кикбоксинг | Тестирование |
| 7.4 | | Беседа | 1 | Подготовка к конкурсу проектных работ. Распределение ролей (проба). | Аудитория | |

| 8. | Конкретная дата и время указываются преподавателем в журнале | | 6 в том числе: | 8-й день смены | | Тестирование |
|------|--|------------|----------------|---|-------------------------------|--------------|
| 8.1. | | Тренировка | 1 | Общая физическая подготовка. Зарядка. Активные игры. | Спортивный зал | Тестирование |
| 8.2. | | Беседа | 1 | Теоретические основы физической культуры и спорта. Знакомство с выдающимися спортсменами-кикбоксерами, их техникой, мировоззрением, жизненными установками. | Аудитория | Тестирование |
| 8.3. | | Тренировка | 3 | Специальная физическая подготовка. Лайт контакт, фул контакт, лоу кик. | Спортивный зал/зал Кикбоксинг | Тестирование |
| 8.4. | | Беседа | 1 | Подготовка к конкурсу проектных работ. Репетиции. | Аудитория | |
| 9 | Конкретная дата и время указываются преподавателем в журнале | | 6 в том числе: | 9-й день смены | | Тестирование |
| 9.1 | | Тренировка | 1 | Общая физическая подготовка. Зарядка. Активные игры. | Спортивный зал | Тестирование |
| 9.2. | | Беседа | 1 | Теоретические основы физической культуры и спорта. | Аудитория | Тестирование |

| | | | | | | |
|-----------|---|------------|-----------------------|--|-------------------------------|---------------------|
| 9.3. | | Тренировка | 3 | Специальная физическая подготовка. Основы ближнего боя. | Спортивный зал/зал кикбоксинг | Тестирование |
| 9.4. | | Беседа | 1 | Подготовка к конкурсу проектных работ. Подготовка проекта к защите. Работа над презентацией. | Аудитория | |
| 10 | Конкретная дата и время указываются преподавателем в журнале | | 6 в том числе: | 10-й день смены | | Тестирование |
| 10.1. | | Тренировка | 1 | Общая физическая подготовка. Зарядка. Активные игры. | Спортивный зал | Тестирование |
| 10.2. | | Беседа | 1 | Теоретические основы физической культуры и спорта. | Аудитория | Тестирование |
| 10.3. | | Тренировка | 3 | Специальная физическая подготовка. Техника ударов с разворота. | Спортивный зал/зал кикбоксинг | Тестирование |
| 10.4. | | Беседа | 1 | Подготовка к конкурсу проектных работ. Предзащита проекта. | Аудитория | |

| 11 | Конкретная дата и время указываются преподавателем в журнале | | 6 в том числе: | 11-й день смены | | Тестирование |
|-----------|---|------------|-----------------------|--|-------------------------------|---|
| 11.1. | | Тренировка | 1 | Общая физическая подготовка. Зарядка. Активные игры. | Спортивный зал | Тестирование |
| 11.2. | | Беседа | 1 | Теоретические основы физической культуры и спорта. | Аудитория | Тестирование |
| 11.3. | | Тренировка | 3 | Специальная физическая подготовка. Техника передвижения в стойке. Переход с дальней дистанции в ближнюю. | Спортивный зал/зал Кикбоксинг | Тестирование |
| 11.4. | | Беседа | 1 | Подготовка к конкурсу проектных работ. Доработка проекта, работа над недостатками. | Аудитория | |
| 12 | Конкретная дата и время указываются преподавателем в журнале | | 6 в том числе: | 12-й день смены | | Тестирование/ Защита проекта |
| 12.1. | | Тренировка | 1 | Общая физическая подготовка. Зарядка. Активные игры. Итоговый контроль – сдача нормативов ОФП. | Спортивный зал | Тестирование |

| | | | | | | |
|-------|--|------------|---|--|-------------------------------|----------------|
| 12.2. | | Беседа | 1 | Теоретические основы физической культуры и спорта. Итоговый контроль по теории. | Аудитория | Тестирование |
| 12.3. | | Тренировка | 3 | Специальная физическая подготовка. Итоговый контроль – исполнение изученных элементов. Показательное соревнование. | Спортивный зал/зал кикбоксинг | Тестирование |
| 12.4. | | Беседа | 1 | Подготовка к конкурсу проектных работ. Итоговый контроль в форме защиты проекта. | Аудитория | Защита проекта |

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ (ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ)

5.1. Материально-технические условия реализации программы

| Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий | Вид занятий | Оборудование |
|--|--------------------------|---|
| Аудитория | Лекция, защита проектов. | Компьютер, мультимедийный проектор, экран, доска, мел. |
| Спортивный зал/зал кикбоксинг | Тренировка | Спортивный инвентарь (скакалки – пол количеству участников, мячи: футбольный, баскетбольный, волейбольный по три штуки). Ринг, мешки. Вода питьевая в личной таре из расчета 0.5 литров на человека в день. |

Помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации.

5.2. Учебно-методическое обеспечение программы

Образовательная программа содержит теоретическую и практическую подготовку, большее количество времени уделяется практической деятельности (тренировкам).

Кроме традиционных методов используются эвристический метод; исследовательский метод, самостоятельная работа; диалог и дискуссия; приемы дифференцированного обучения, обеспечивающие обучение каждого обучающегося на уровне его возможностей и способностей.

Для реализации настоящей программы используются основные методы работы – развивающего обучения (проблемный, поисковый, творческий), дифференцированного обучения (уровневые, индивидуальные задания, вариативность основного модуля программы), игровые.

5.3. Учебно-методическое обеспечение программы

Литература:

Список литературы, рекомендуемой для педагога

1. Куприянов А.А., Чернов К.К. «Кикбоксинг для физкультурно-спортивных организаций, осуществляющих спортивную подготовку на территории российской федерации» г. Москва 2013г.
2. Куприянов А.А., Украинцев В.В., Клещев В.Н. Программа спортивной подготовки «Кикбоксинг» г. Москва 2015 г.

3. Е.В. Головихин, А.Г. Миткевич, «Кикбоксинг: «Учебная программа для образовательных учреждений по кикбоксингу» г. Москва. «Федерация кикбоксинга России», 2009г.

4. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.О. Акопян и др. – М.: Советский спорт, 2005.

5. Клещев В.Н. Кикбоксинг: Учебник для вузов / В.Н. Клещев. – М.: Академический проект, 2006. – 288 с. (Gaudemus).

6. В.М. Качашкин. Методика физического воспитания. - М.1980г.

7. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. – М.: ФиС, 1979. – 287 с.

8. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. – М.: Terra спорт, 1998. – 232 с.

9. Дубровский Р.Г. «Взрослею правильно! О вредных привычках для молодежи и взрослых» СПб 2015г.

10. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.

11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863 с.

12. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: ФиС, 1986. – 286 с., ил.

13. Теория и методика бокса: Учебник // Под общ. ред. Е.В. Калмыкова. – М.: Физическая культура, 2009. – 272 с.

14. Филимонов В.И. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств) / В.И. Филимонов, Р.А. Нигмедзянов. – М.: ИНСАН, 1999. – 416

Список литературы для родителей

1. Дубровский Р.Г. «Взрослею правильно! О вредных привычках для молодежи и взрослых» СПб 2015г.

2. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.

Список литературы, рекомендуемой для детей

1. Дубровский Р.Г. «Взрослею правильно! О вредных привычках для молодежи и взрослых» СПб 2015г.

2. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.

3. Чумаков Е.М. «Борьба Кикбоксинг» Справочник ФиС М., 1985 5. Чумаков Е.М «100 уроков Кикбоксинг» Фаир-пресс М. 1998.

Приложение 1. Форма отбора.

Отбор на программу идет на основании списков от федерации кикбоксинга Пермского края (рекомендательного письма).

Приложение 2. Форма итоговой работы.

Сдача контрольных нормативов.

| Развиваемое физическое качество | | Контрольные упражнения (тесты) | | |
|---------------------------------|---|--------------------------------|-----------|-----------|
| | | Норматив | | |
| | | 11-12 лет | 13-14 лет | 15-17 лет |
| Быстрота | Бег на 15 м с высокого старта | 3.0 | 2.9 | 2.8 |
| | Бег на 15 м с хода | 2.8 | 2.6 | 2.4 |
| | Бег на 30 м с высокого старта | 5.3 | 5.1 | 4.9 |
| | Бег на 30 м с хода | 4.7 | 4.6 | 4.5 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | 1.80 | 1.85 | 1.90 |
| | Тройной прыжок | 5.80 | 6.00 | 6.20 |
| | Прыжок в высоту без замаха | 9 | 10 | 12 |
| | Прыжок в высоту со взмахом рук | 16 | 18 | 20 |
| Сила | Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы | 6 | 7 | 8 |
| Техническое мастерство | Удар по мячу ногой на точность | 50% | 45% | 40% |
| | Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой) | 25 | 27 | 30 |
| | Обводка стоек и удар по воротам | 6.8 | 6.7 | 6.6 |
| | Вбрасывание аута | 11 | 12 | 13 |

Оценочные процедуры освоения программы в рамках данной образовательной программы осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью, промежуточной аттестации, итоговой аттестации и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого преподавателем производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольно-переводными нормативами.

Защита проектов.

Видеозапись постановочных боев.

Критерии оценки: чистота техники, наглядность демонстрируемых приемов, эффективность применяемых приемов в ситуациях, предложенных в сценарии.