

**ДЕПАРТАМЕНТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЛИПЕЦКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ГОРОДСКОЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «СПОРТИВНЫЙ»**

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом
МОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»
(протокол от 6.06.2019 года № 4)

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
МОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»
от 10.06.2019 № 181/1 у/д

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Кикбоксинг»**

физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 6-17 лет
Срок реализации программы: 3 года

Автор составитель:
Князев Роман Игоревич,
педагог дополнительного образования

г. Липецк, 2019

Пояснительная записка

В настоящее время возросла популярность и потребность в занятиях по кикбоксингу детей и подростков, об этом говорят факты:

- повышенный интерес со стороны родителей к занятиям единоборствами, то есть социальный заказ;
- спортивные поединки по кикбоксингу последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение.
- признание как вида спорта, входящего в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий;

Направленность. Данная программа является модифицированной и относится к физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы. В условиях технического процесса резко снижается двигательная активность ребенка. Регулярные занятия кикбоксингом позволяют укрепить свое здоровье, всесторонне развить физические качества, а также овладеть навыками самообороны. Занятия этим видом спорта способствуют развитию силы духа и тела, воспитанию высокой самодисциплины и уважения к окружающим.

Отличительная особенность программы. Отличительной особенностью данной программы является интеграция основных видов общей, специальной физической подготовки и гимнастики, в авторском подборе теоретического и практического материала, а также в адаптации к требованиям современного времени.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы.

Возрастная категория обучающихся: 6-17 лет.

Формы и режим занятий.

Форма занятий – очная. Срок реализации программы: 3 года.

Количество учебных часов:

- 1 год обучения – 144 часа;
- 2 года обучения – 216 часов;
- 3 год обучения – 216 часов.

Занятия в группах первого года обучения проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа, в группах второго и третьего года обучения 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Особенности организации образовательного процесса.

Образовательный процесс осуществляется в группах обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий. Количество занимающихся в группе 15-17 человек. Дети должны иметь медицинский допуск к занятиям кикбоксингом.

Цель и задачи программы

Цель: самореализация личности ребёнка посредством приобщения к физической культуре и спорту, адаптация в современных условиях жизни. Разностороннее физическое и духовное развитие обучающихся, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни.

Задачи:

Личностные:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовки учащихся;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие гибкости, ловкости, координации движений, быстроты.

Метапредметные:

- воспитание и укрепление морально–волевых качеств обучающихся;
- формирование у обучающихся внимательного отношения к своему здоровью как основе здорового образа жизни.
- увеличение двигательной активности детей.

Образовательные (предметные)

- формирование навыков самообороны, обучение технике и тактике кикбоксинга;
- усвоение теории, моральных психологических основ занятий боевыми искусствами;

Учебный план

№ п/п	Наименование модуля	Кол-во часов			Форма аттестации/ контроля
		1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	
1.	Модуль 1 «Начальный уровень»	144			Промежуточная аттестация (тестирование, контрольные испытания)
2	Модуль 2 «Базовый уровень»		216		Промежуточная аттестация (тестирование, контрольные испытания)
3	Модуль 3 «Продвинутый уровень»			216	Промежуточная аттестация (тестирование, контрольные испытания). Итоговая аттестация (тестирование, контрольные испытания)

Календарный учебный график

Элементы учебного графика	Характеристика элемента	
Продолжительность учебного года, его начало и окончание	Этапы образовательного процесса	1 год обучения
	Начало учебного года:	1 сентября
	Окончание учебного года:	31 мая
	Сроки комплектования	1 сентября -

	учебных групп 1 года обучения	15 сентября
	Продолжительность учебного года	36 недель
	Число и продолжительность занятия в день	1 занятие, 2 академических часа
	Каникулы зимние	1-9 января
	Каникулы летние	1 июня-31 августа
Учебная неделя	Продолжительность учебной недели 7 дней, для 1-го года обучения- 4 часа в неделю – 2 занятия в неделю 2-го, 3-го года обучения - 6 часов в неделю – 3 занятия в неделю	
Режим работы в период летних каникул	Расписание занятий меняется: - формируются сводные группы из числа обучающихся; - организуется работа с одаренными детьми; - проводятся занятия и мероприятия по специальному расписанию в форме экскурсий, учебно-тренировочных сборов, спортивно-оздоровительных мероприятий; - по отдельному плану ведется работа с детьми в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей (кружковая деятельность и массовые мероприятия); -участие в рекламной кампания по комплектованию учебных групп на новый учебный год	

Рабочая программа

Модуль 1 «Начальный уровень»

Цель: приобщение к физической культуре и спорту через, адаптация в современных условиях жизни.

Задачи:

Личностные:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовки учащихся;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;

Метапредметные:

- воспитание и укрепление морально–волевых качеств обучающихся;

Образовательные (предметные)

- усвоение теории, моральных психологических основ занятий боевыми искусствами;
- увеличение двигательной активности детей.

Планируемые результаты. По окончанию освоения модуля 1 «Начальный уровень» обучающиеся

Должны знать:

- содержание, формы соревнований по кикбоксингу;
 - историю развития кикбоксинга.
 - основные требования, предъявляемые к личности спортсмена, основы формирования профессионального мастерства спортсмена;
 - технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельности;
 - правила соревнований и судейства.
- Должны уметь:
- выполнять базовую технику кикбоксингу;
 - проводить специальную разминку;
 - участвовать в физкультурно-спортивных мероприятиях, соревнованиях, учебно-тренировочных сборах;
 - выполнять технику кикбоксинга;
 - владеть техникой и тактикой ведения боя в ринге;
 - выполнять специальные упражнения кикбоксера.
- Овладеть:
- навыками специальных упражнений на снарядах;
 - опытом выступлений в 2-3 соревнованиях.

Содержание модуля

Теоретический материал – 12 часов

1. Вводное занятие: 2 ч

Инструктаж по технике безопасности. Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале кикбоксинга.

2. Общая физическая подготовка. Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание кикбоксера. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины -2 часа.

3. Развитие техники ударов ногами: 2 ч

4. Развитие техники ударов руками: 2 ч

5. Развитие техники кикбоксинга. Техника кикбоксинга – система движений, действий и приемов спортсмена, наиболее рационально приспособленная для достижения победы с наименьшей затратой сил и энергии, в соответствии с его индивидуальными способностями. Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного кикбоксера. Оборудование и инвентарь- 2 ч.

6. Промежуточная аттестация. Тестирование: 2 ч

Практический материал -132 часа

1. Общая физическая подготовка: 28 ч

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
2. Упражнения (подтягивания и отжимания) на гимнастических снарядах (турник, брусья).

3. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
4. Приседания.
5. Бег и прыжки.
6. Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении.
7. Прикладные упражнения.
8. Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках.

9. Упражнения (динамические и статические) для развития гибкости (продольный и поперечный шпагаты, гимнастический мостик).

10. Футбол, баскетбол, настольный теннис и т.д.

11. Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.

2. Развитие техники ударов ногами: 32 ч

1. Удары по тхэквондисткой ракетке (отработка точности и техники ударов ногами)

2. Удары по макиварам (выработка быстроты и скорости ног)

3. Развитие техники ударов руками: 32 ч

1. Прямые удары

2. Боковые удары

3. Удары снизу

4. Упражнения с отягощениями (гантели малого веса).

5. Упражнения на боксерских снарядах: мешках, подушках, лапах.

4. Развитие техники кикбоксинга: 32 ч

- Изучение фронтальной стойки.

- Изучение правосторонней и левосторонней стоек.

- Изучение прямых ударов руками во фронтальной стойке.

- Изучение прямых ударов ногами во фронтальной стойке.

- Изучение прямых ударов руками в правосторонней и левосторонней стойках.

- Изучение прямых ударов ногами в правосторонней и левосторонней стойках.

-Изучение двух, трех, четырех ударных комбинаций руками в правосторонней и левосторонней стойках.

-Изучение двух ударных комбинаций ногами в правосторонней и левосторонней стойках.

- Передвижение кикбоксера (челнок).

- Обучение ударам на месте.

- Обучение ударам в движении.

- Обучение приемам защиты на месте.

- Обучение приёмам защиты в движении.

Фронтальная стойка – 12 часов

- Отработка ударов в ближнем бою;

- Защита от ударов (уклоны, нырки);

Боевая стойка -10 часов

- Отработка ударов и защиты на средней и дальних дистанциях;

- Боевые дистанции.

Простейшие удары руками и ногами в связках – 10 часов

5. Контрольные тренировки, спарринги -6 часов

- Учебный бой по заданию тренера.
- Учебный бой со сменой стойки.
- Учебный бой со сменой партнера.

6. Промежуточная аттестация -2 часа

Календарно–тематическое планирование Модуля 1

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
		144	12	132
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила использования оборудования и инвентаря.	2	2	
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках	2	2	
3.	Общая физическая подготовка. Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание кикбоксера	2	2	
4.	Развитие техники ударов ногами. Удары по тхэквондисткой ракетке (отработка точности и техники ударов ногами)	2	1	1
5.	Развитие техники ударов руками. Прямые удары	2	2	
6.	Развитие техники кикбоксинга. Изучение фронтальной стойки. Защита от ударов (уклоны, нырки). Боевые дистанции	2	2	
7.	Общая физическая подготовка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	2		2
8.	Развитие техники ударов ногами. Удары по тхэквондисткой ракетке (отработка точности и техники ударов ногами)	2		2
9.	Развитие техники ударов руками. Прямые удары	2		2
10.	Общая физическая подготовка. Упражнения (подтягивания и отжимания) на гимнастических снарядах (турник, брусья)	2		2
11.	Общая физическая подготовка. Упражнения (подтягивания и отжимания)	2		2

	на гимнастических снарядах (турник, брусья)			
12.	Развитие техники ударов ногами. Удары по макиварам (выработка быстроты и скорости ног)	2		2
13.	Развитие техники ударов руками. Прямые удары	2		2
14.	Развитие техники кикбоксинга. Изучение правосторонней и левосторонней стоек. Защита от ударов (уклоны, нырки)	2		2
15.	Общая физическая подготовка. Бег и прыжки	2		2
16.	Развитие техники ударов ногами. Удары по тхэквондисткой ракетке (отработка точности и техники ударов ногами)	2		2
17.	Развитие техники ударов руками. Прямые удары	2		2
18.	Общая физическая подготовка. Бег и прыжки.	2		2
19.	Общая физическая подготовка. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.	2		2
20.	Развитие техники ударов ногами. Удары по макиварам (выработка быстроты и скорости ног)	2		2
21.	Развитие техники ударов руками. Прямые удары	2		2
22.	Развитие техники кикбоксинга. Изучение прямых ударов руками во фронтальной стойке. Защита от ударов (уклоны, нырки)	2		2
23.	Общая физическая подготовка. Упражнения (подтягивания и отжимания) на гимнастических снарядах (турник, брусья)	2		2
24.	Развитие техники ударов ногами. Удары по тхэквондисткой ракетке (отработка точности и техники ударов ногами)	2		2
25.	Развитие техники ударов руками. Боковые удары	2		2
26.	Развитие техники кикбоксинга. Изучение прямых ударов ногами во фронтальной стойке. Защита от ударов (уклоны, нырки)	2		2
27.	Общая физическая подготовка. Акробатические упражнения. Кувырки,	2		2

	перевороты, падения, стойки на голове, на руках.			
28.	Общая физическая подготовка. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.	2		2
29.	Развитие техники ударов ногами. Удары по макиварам (выработка быстроты и скорости ног)	2		2
30.	Развитие техники ударов руками. Боковые удары	2		2
31.	Развитие техники кикбоксинга Изучение прямых ударов руками в правосторонней и левосторонней стойках. Боевые дистанции	2		2
32.	Общая физическая подготовка. Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении	2		2
33.	Развитие техники ударов ногами. Удары по тхэквондисткой ракетке (отработка точности и техники ударов ногами)	2		2
34.	Развитие техники ударов руками. Боковые удары	2		2
35.	Развитие техники ударов руками. Боковые удары	2		2
36.	Общая физическая подготовка. Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках.	2		2
37.	Развитие техники ударов ногами. Удары по тхэквондисткой ракетке (отработка точности и техники ударов ногами)	2		2
38.	Развитие техники ударов руками. Удары снизу	2		2
39.	Развитие техники кикбоксинга. Изучение прямых ударов ногами в правосторонней и левосторонней стойках. Боевые дистанции	2		2
40.	Общая физическая подготовка. Упражнения (динамические и статические) для развития гибкости (продольный и поперечный шпагаты, гимнастический мостик).	2		2
41.	Развитие техники ударов ногами. Удары по макиварам (выработка быстроты и	2		2

	скорости ног)			
42.	Развитие техники кикбоксинга. Передвижение кикбоксера (челнок). Отработка ударов в ближнем бою. Боевые дистанции	2		2
43.	Общая физическая подготовка. Упражнения (динамические и статические) для развития гибкости (продольный и поперечный шпагаты, гимнастический мостик).	2		2
44.	Общая физическая подготовка. Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты	2		2
45.	Развитие техники ударов ногами. Удары по макиварам (выработка быстроты и скорости ног)	2		2
46.	Развитие техники ударов руками. Удары снизу	2		2
47.	Развитие техники кикбоксинга. Обучение ударам на месте. Отработка ударов в ближнем бою. Боевые дистанции	2		2
48.	Общая физическая подготовка. Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты	2		2
49.	Развитие техники ударов ногами. Удары по тхэквондисткой ракетке (отработка точности и техники ударов ногами)	2		2
50.	Общая физическая подготовка. Футбол, баскетбол, настольный теннис и т.д.	2		2
51.	Общая физическая подготовка. Футбол, баскетбол, настольный теннис и т.д.	2		2
52.	Развитие техники ударов руками. Удары снизу	2		2
53.	Развитие техники кикбоксинга. Обучение ударам в движении. - Отработка ударов в ближнем бою	2		2
54.	Общая физическая подготовка. Приседания.	2		2
55.	Развитие техники ударов ногами. Удары по макиварам (выработка быстроты и скорости ног)	2		2
56.	Развитие техники ударов руками. Упражнения с отягощениями (гантели малого веса)	2		2

57.	Развитие техники ударов ногами. Удары по тхэквондисткой ракетке (отработка точности и техники ударов ногами)	2		2
58.	Общая физическая подготовка. Приседания.	2		2
59.	Общая физическая подготовка. Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты	2		2
60.	Развитие техники ударов ногами. Удары по макиварам (выработка быстроты и скорости ног)	2		2
61.	Развитие техники ударов руками. Упражнения с отягощениями (гантели малого веса)	2		2
62.	Развитие техники кикбоксинга. Обучение приемам защиты на месте. Отработка ударов в ближнем бою	2		2
63.	Общая физическая подготовка. Прикладные упражнения	2		2
64.	Развитие техники ударов ногами. Удары по тхэквондисткой ракетке (отработка точности и техники ударов ногами)	2		2
65.	Развитие техники ударов руками. Упражнения с отягощениями (гантели малого веса)	2		2
66.	Общая физическая подготовка. Прикладные упражнения	2		2
67.	Развитие техники ударов ногами. Удары по макиварам (выработка быстроты и скорости ног)	2		2
68.	Развитие техники ударов руками. Упражнения на боксерских снарядах: мешках, подушках, лапах	2		2
69.	Развитие техники кикбоксинга. - Отработка ударов в ближнем бою	2		2
70.	Промежуточная аттестация. Тестирование. Контрольные испытания	2	1	1
71.	Развитие техники ударов ногами. Удары по тхэквондисткой ракетке (отработка точности и техники ударов ногами)	2		2
72.	Развитие техники ударов руками. Упражнения на боксерских снарядах: мешках, подушках, лапах	2		2

Оценочные материалы к Модулю 1

I-я часть (тестирование)

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов	Правильный ответ
1	Сколько раундов в кикбоксинге?	а) 2 б) 3 в) 4	Б
2	Сколько ударов ногами нужно ударить за один раунд в кикбоксинге?	а) 6 б) 12 в) 3	А
3	Сколько длится раунд у юношей?	а) 1 минута б) 2 минуты в) 1,5 минуты	А
4	Куда запрещено быть в кикбоксинге?	а) спина б) затылок в) оба варианта	В
5	Какой самый жесткий раздел в кикбоксинге?	а) К-1 б) лоу-кик в) фулл-контакт	А
6	Сколько длится перерыв между раундами?	а) 1 минута б) 30 секунд в) 45 секунд	А
7	Какие команды рефери существуют в кикбоксинге?	а) брэк б) стоп в) оба варианта	В
8	Какого цвета углы в ринге?	а) черный и красный б) синий и желтый в) красный и синий	В
9	Какой шлем разрешается для участия в соревнованиях по кикбоксингу?	а) хоккейный б) боксёрский в) кикбоксёрский	Б
10	Какой удар в кикбоксинге разрешен?	а) джеб б) хук в) оба варианта	В

II-я часть (практика)

№ п/п	Содержание контрольных упражнений	Результат	
		мальчики	девочки
1	Отжимания (раз)	25	15
2	Приседания (раз)	30	15
3	Прыжки на скакалке (раз)	50	50
4	Упор присев упор лежа (раз)	20	10

5	Упор присев упор лежа + выпрыгивание (раз)	20	15
6	Челночный бег (4х5) сек.	30	25
7	Прыжки вверх (джамп) (раз)	10	8
8	Прыжки через лавочку (раз)	15	10

Рабочая программа

Модуль 2 «Базовый уровень»

Цель: развитие и совершенствование навыков, способностей повышение разносторонней физической, технико-тактической и функциональной подготовленности обучающихся.

Задачи:

Личностные:

- воспитание самодисциплины,

Метапредметные

- формирование сплочённого коллектива;

Образовательные (предметные)

- совершенствование техники кикбоксинга;
- формирование навыков самообороны;

Планируемые результаты. По окончании освоения Модуля 2 «Базовый уровень» обучающиеся

Должны знать:

- иметь представление о классификации, систематики и терминологии кикбоксинга;
- иметь представление об актуальных вопросах развития кикбоксинга.
- основы развития физических качеств кикбоксера;
- основы тактико -технических действий кикбоксинга.

Должны уметь:

- выполнять технику кикбоксингу;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений по ОФП.
- владеть навыками комбинационных действий при выполнении специальных упражнений;
- владеть навыками техники кикбоксинга;
- выполнять индивидуальный план тренировки и анализировать его выполнение;
- составлять тактический план боя в соревнованиях;
- владеть опытом выступлений в соревнованиях.

Содержание Модуля 2

Теоретический материал -12 часов

1. Вводное занятие:

Инструктаж по технике безопасности - 2ч

2. Работа на снарядах Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале кикбоксинга - 2 ч

3. Развитие техники ударов ногами -2 ч
4. Развитие основы базовой техники кикбоксинга -2 ч
5. Развитие выносливости - круговые тренировки. Мышечная система человека. Строение и работа сердечно-сосудистой системы человека. Опорно-двигательная система: функции и строение -2 ч

6. Промежуточная - 2 ч

Практический материал – 204 часа

1. Работа на снарядах - 58 ч

1. Удары по боксёрскому мешку (скоростная работа; выработка выносливости кикбоксёра)
2. Удары по макиварам (выработка быстроты и скорости)
3. Упражнения на боксерских снарядах: мешках, подушках, лапах (отработка точности ударов)
4. Упражнения с отягощениями (гантели малого и среднего веса).
5. Упражнения с грифом от штанги.

2. Развитие техники ударов ногами - 38 ч

1. Удары по тхэквондисткой ракетке (отработка точности и техники ударов ногами)
2. Удары по макиварам (выработка быстроты и скорости ног)

3. Развитие основы базовой техники кикбоксинга - 50 ч

Фронтальная стойка:

- отработка ударов в ближнем бою;
- защита от ударов (уклоны, нырки);

Боевая стойка:

- отработка ударов и защиты на средней и дальних дистанциях;

6. Упражнения на развитие выносливости - 36 ч

Выполнение круговых тренировок (работа на выносливость с различными снарядами с максимальной быстротой выполнения упражнений и минимальным отдыхом между упражнениями)

8. Промежуточная - 2 ч

9. Участие в соревнованиях: 20 ч

участие в соревнованиях по боксу и кикбоксингу

Календарно–тематическое планирование Модуля 2

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
		216	12	204
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила использования оборудования и инвентаря	2	2	
2.	Работа на снарядах. Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила	2	2	

	безопасности при занятиях в зале кикбоксинга			
3.	Развитие техники ударов ногами. Удары по тхэквондисткой ракетке (отработка точности и техники ударов ногами)	2	2	
4.	Развитие выносливости. Развитие выносливости - круговые тренировки. Мышечная система человека. Строение и работа сердечно-сосудистой системы человека. Опорно-двигательная система: функции и строение	2	2	
5.	Развитие основы базовой техники кикбоксинга. Отработка ударов в ближнем бою	2	2	
6.	Развитие техники ударов ногами. Удары по тхэквондисткой ракетке (отработка точности и техники ударов ногами)	2		2
7.	Развитие техники ударов ногами. Удары по тхэквондисткой ракетке (отработка точности и техники ударов ногами)	2		2
8.	Развитие основы базовой техники кикбоксинга. Отработка ударов в ближнем бою	2		2
9.	Работа на снарядах. Удары по боксёрскому мешку (скоростная работа; выработка выносливости кикбоксёра)	2		2
10.	Работа на снарядах. Упражнения на боксерских снарядах: мешках, подушках, лапах (отработка точности ударов)	2		2
11.	Развитие выносливости. Выполнение круговых тренировок (работа на выносливость с различными снарядами с максимальной быстротой выполнения упражнений и минимальным отдыхом между упражнениями)	2		2
12.	Развитие ударов ногами. Удары по тхэквондисткой ракетке (отработка точности и техники ударов ногами)	2		2
13.	Развитие основы базовой техники кикбоксинга. Отработка ударов в ближнем бою	2		2
14.	Работа на снарядах. Удары по боксёрскому мешку (скоростная работа; выработка выносливости кикбоксёра)	2		2

15.	Развитие основы базовой техники кикбоксинга. Отработка ударов в ближнем бою	2		2
16.	Развитие ударов ногами. Удары по тхэквондисткой ракетке (отработка точности и техники ударов ногами)	2		2
17.	Развитие выносливости. Выполнение круговых тренировок (работа на выносливость с различными снарядами с максимальной быстротой выполнения упражнений и минимальным отдыхом между упражнениями)	2		2
18.	Развитие основы базовой техники кикбоксинга. - отработка ударов в ближнем бою;	2		2
19.	Развитие выносливости. Выполнение круговых тренировок (работа на выносливость с различными снарядами с максимальной быстротой выполнения упражнений и минимальным отдыхом между упражнениями)	2		2
20.	Развитие ударов ногами. Удары по тхэквондисткой ракетке (отработка точности и техники ударов ногами)	2		2
21.	Работа на снарядах. Удары по боксёрскому мешку (скоростная работа; выработка выносливости кикбоксёра)	2		2
22.	Развитие техники ударов ногами. Удары по макиварам (выработка быстроты и скорости ног)	2		2
23.	Развитие выносливости. Выполнение круговых тренировок (работа на выносливость с различными снарядами с максимальной быстротой выполнения упражнений и минимальным отдыхом между упражнениями)	2		2
24.	Развитие основы базовой техники кикбоксинга. Отработка ударов в ближнем бою	2		2
25.	Работа на снарядах. Упражнения на боксерских снарядах: мешках, подушках, лапах (отработка точности ударов)	2		2
26.	Участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивно-массовых	2		2

	мероприятий учреждения			
27.	Работа на снарядах. Упражнения на боксерских снарядах: мешках, подушках, лапах (отработка точности ударов)	2		2
28.	Развитие выносливости. Выполнение круговых тренировок (работа на выносливость с различными снарядами с максимальной быстротой выполнения упражнений и минимальным отдыхом между упражнениями)	2		2
29.	Развитие ударов ногами. Удары по тхэквондисткой ракетке (отработка точности и техники ударов ногами)	2		2
30.	Развитие основы базовой техники кикбоксинга. Оработка ударов в ближнем бою	2		2
31.	Участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий учреждения	2		2
32.	Работа на снарядах. Упражнения на боксерских снарядах: мешках, подушках, лапах (отработка точности ударов)	2		2
33.	Развитие техники ударов ногами. Удары по макиварам (выработка быстроты и скорости ног)	2		2
34.	Развитие выносливости. Выполнение круговых тренировок (работа на выносливость с различными снарядами с максимальной быстротой выполнения упражнений и минимальным отдыхом между упражнениями)	2		2
35.	Развитие основы базовой техники кикбоксинга. Оработка ударов в ближнем бою	2		2
36.	Работа на снарядах. Удары по боксёрскому мешку (скоростная работа; выработка выносливости кикбоксёра)	2		2
37.	Развитие техники ударов ногами. Удары по макиварам (выработка быстроты и скорости ног)	2		2
38.	Развитие выносливости. Выполнение круговых тренировок (работа на выносливость с различными снарядами с максимальной быстротой выполнения	2		2

	упражнений и минимальным отдыхом между упражнениями)			
39.	Работа на снарядах. Упражнения на боксерских снарядах: мешках, подушках, лапах (отработка точности ударов)	2		2
40.	Развитие выносливости. Выполнение круговых тренировок (работа на выносливость с различными снарядами с максимальной быстротой выполнения упражнений и минимальным отдыхом между упражнениями)	2		2
41.	Развитие ударов ногами. Удары по тхэквондисткой ракетке (отработка точности и техники ударов ногами)	2		2
42.	Развитие основы базовой техники кикбоксинга. Защита от ударов (уклоны, нырки)	2		2
43.	Участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий учреждения	2		2
44.	Работа на снарядах. Удары по боксёрскому мешку (скоростная работа; выработка выносливости кикбоксёра)	2		2
45.	Развитие основы базовой техники кикбоксинга. Защита от ударов (уклоны, нырки)	2		2
46.	Развитие основы базовой техники кикбоксинга. Защита от ударов (уклоны, нырки)	2		2
47.	Развитие основы базовой техники кикбоксинга. Защита от ударов (уклоны, нырки)	2		2
48.	Работа на снарядах. Упражнения на боксерских снарядах: мешках, подушках, лапах (отработка точности ударов)	2		2
49.	Развитие техники ударов ногами. Удары по макиварам (выработка быстроты и скорости ног)	2		2
50.	Развитие выносливости. Выполнение круговых тренировок (работа на выносливость с различными снарядами с максимальной быстротой выполнения упражнений и минимальным отдыхом между упражнениями)	2		2

51.	Участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий учреждения	2		2
52.	Развитие выносливости. Выполнение круговых тренировок (работа на выносливость с различными снарядами с максимальной быстротой выполнения упражнений и минимальным отдыхом между упражнениями)	2		2
53.	Развитие ударов ногами. Удары по тхэквондисткой ракетке (отработка точности и техники ударов ногами)	2		2
54.	Развитие основы базовой техники кикбоксинга. Защита от ударов (уклоны, нырки)	2		2
55.	Участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий учреждения	2		2
56.	Работа на снарядах. Удары по боксёрскому мешку (скоростная работа; выработка выносливости кикбоксёра)	2		2
57.	Развитие основы базовой техники кикбоксинга. Защита от ударов (уклоны, нырки)	2		2
58.	Развитие основы базовой техники кикбоксинга. Защита от ударов (уклоны, нырки)	2		2
59.	Развитие основы базовой техники кикбоксинга. Защита от ударов (уклоны, нырки)	2		2
60.	Работа на снарядах. Упражнения на боксерских снарядах: мешках, подушках, лапах (отработка точности ударов)	2		2
61.	Развитие техники ударов ногами. Удары по макиварам (выработка быстроты и скорости ног)	2		2
62.	Развитие выносливости. Выполнение круговых тренировок (работа на выносливость с различными снарядами с максимальной быстротой выполнения упражнений и минимальным отдыхом между упражнениями)	2		2
63.	Работа на снарядах. Удары по боксёрскому мешку (скоростная работа;	2		2

	выработка выносливости кикбоксёра)			
64.	Развитие выносливости. Выполнение круговых тренировок (работа на выносливость с различными снарядами с максимальной быстротой выполнения упражнений и минимальным отдыхом между упражнениями)	2		2
65.	Развитие техники ударов ногами. Удары по макиварам (выработка быстроты и скорости ног)	2		2
66.	Развитие основы базовой техники кикбоксинга. Защита от ударов (уклоны, нырки)	2		2
67.	Участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий учреждения	2		2
68.	Работа на снарядах. Упражнения на боксерских снарядах: мешках, подушках, лапах (отработка точности ударов)	2		2
69.	Работа на снарядах. Удары по боксёрскому мешку (скоростная работа; выработка выносливости кикбоксёра)	2		2
70.	Развитие выносливости. Выполнение круговых тренировок (работа на выносливость с различными снарядами с максимальной быстротой выполнения упражнений и минимальным отдыхом между упражнениями)	2		2
71.	Участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий учреждения	2		2
72.	Работа на снарядах. Упражнения на боксерских снарядах: мешках, подушках, лапах (отработка точности ударов)	2		2
73.	Развитие техники ударов ногами. Удары по макиварам (выработка быстроты и скорости ног)	2		2
74.	Развитие выносливости. Выполнение круговых тренировок (работа на выносливость с различными снарядами с максимальной быстротой выполнения упражнений и минимальным отдыхом между упражнениями)	2		2
75.	Работа на снарядах. Удары по	2		2

	боксёрскому мешку (скоростная работа; выработка выносливости кикбоксёра)			
76.	Развитие выносливости. Выполнение круговых тренировок (работа на выносливость с различными снарядами с максимальной быстротой выполнения упражнений и минимальным отдыхом между упражнениями)	2		2
77.	Развитие техники ударов ногами. Удары по макиварам (выработка быстроты и скорости ног)	2		2
78.	Развитие основы базовой техники кикбоксинга. Отработка ударов и защиты на средней и дальних дистанциях	2		2
79.	Работа на снарядах. Упражнения на боксерских снарядах: мешках, подушках, лапах (отработка точности ударов)	2		2
80.	Работа на снарядах. Удары по боксёрскому мешку (скоростная работа; выработка выносливости кикбоксёра)	2		2
81.	Работа на снарядах. Упражнения с грифом от штанги	2		2
82.	Развитие выносливости. Выполнение круговых тренировок (работа на выносливость с различными снарядами с максимальной быстротой выполнения упражнений и минимальным отдыхом между упражнениями)	2		2
83.	Участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий учреждения	2		2
84.	Работа на снарядах. Упражнения на боксерских снарядах: мешках, подушках, лапах (отработка точности ударов)	2		2
85.	Развитие техники ударов ногами. Удары по макиварам (выработка быстроты и скорости ног)	2		2
86.	Развитие выносливости. Выполнение круговых тренировок (работа на выносливость с различными снарядами с максимальной быстротой выполнения упражнений и минимальным отдыхом между упражнениями)	2		2
87.	Развитие основы базовой техники	2		2

	кикбоксинга. Отработка ударов и защиты на средней и дальних дистанциях			
88.	Работа на снарядах. Упражнения на боксерских снарядах: мешках, подушках, лапах (отработка точности ударов)	2		2
89.	Развитие основы базовой техники кикбоксинга. Отработка ударов и защиты на средней и дальних дистанциях	2		2
90.	Развитие техники ударов ногами. Удары по макиварам (выработка быстроты и скорости ног)	2		2
91.	Развитие выносливости. Выполнение круговых тренировок (работа на выносливость с различными снарядами с максимальной быстротой выполнения упражнений и минимальным отдыхом между упражнениями)	2		2
92.	Развитие основы базовой техники кикбоксинга. Отработка ударов и защиты на средней и дальних дистанциях	2		2
93.	Развитие выносливости. Выполнение круговых тренировок (работа на выносливость с различными снарядами с максимальной быстротой выполнения упражнений и минимальным отдыхом между упражнениями)	2		2
94.	Развитие техники ударов ногами. Удары по макиварам (выработка быстроты и скорости ног)	2		2
95.	Участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий учреждения	2		2
96.	Развитие ударов ногами. Удары по тхэквондисткой ракетке (отработка точности и техники ударов ногами)	2		2
97.	Участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий учреждения	2		2
98.	Развитие основы базовой техники кикбоксинга. Отработка ударов и защиты на средней и дальних дистанциях	2		2
99.	Работа на снарядах. Упражнения с грифом от штанги	2		2
100.	Развитие основы базовой техники	2		2

	кикбоксинга. Отработка ударов и защиты на средней и дальних дистанциях			
101.	Развитие ударов ногами. Удары по тхэквондисткой ракетке (отработка точности и техники ударов ногами)	2		2
102.	Развитие выносливости. Выполнение круговых тренировок (работа на выносливость с различными снарядами с максимальной быстротой выполнения упражнений и минимальным отдыхом между упражнениями)	2		2
103.	Развитие основы базовой техники кикбоксинга. Отработка ударов и защиты на средней и дальних дистанциях	2		2
104.	Развитие выносливости. Выполнение круговых тренировок (работа на выносливость с различными снарядами с максимальной быстротой выполнения упражнений и минимальным отдыхом между упражнениями)	2		2
105.	Развитие ударов ногами. Удары по тхэквондисткой ракетке (отработка точности и техники ударов ногами)	2		2
106.	Промежуточная аттестация	2	2	
107.	Промежуточная аттестация	2		2
108.	Работа на снарядах. Упражнения с грифом от штанги	2		2

Оценочные материалы к Модулю 2

I-я часть (тестирование)

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов	Правильный ответ
1	Какое количество унций (размер перчаток) допускается на соревнования по кикбоксингу?	а) 10 б) 8 в) 6	10
2	Сколько ударов ногами нужно ударить за один раунд в кикбоксинге?	а) 6 б) 12 в) 3	6

3	Какие удары из перечисленных запрещены в кикбоксинге?	а) бэкфист б) джэб в) апперкот	бэкфист
4	Какая защита ног разрешена в кикбоксинге?	а) футы б) накладки тряпошные в) накладки поролоновые	футы
5	Какой самый жесткий раздел в кикбоксинге?	а) К-1 б) лоу-кик в) фулл-контакт	к-1
6	До скольких отчитывает рефери при нокдауне?	а) до 8 б) до 10 в) до 5	До 8
7	Что запрещено из перечисленного по правилам кикбоксинга?	а) поворот спиной б) удар в подбородок в) подсечка	Поворот спиной
8	Какого цвета углы в ринге?	а) черный и красный б) синий и красный в) красный и синий	Красный и синий
9	Какой шлем разрешается для участия в соревнованиях по кикбоксингу?	а) хоккейный б) боксёрский в) кикбоксерский	боксёрский
10	Сколько ударов руками необходимо нанести за раунд?	а) 20 б) 25 в) неограниченное количество	Неограниченное количество

II-я часть (практика)

№ п/п	Содержание контрольных упражнений	Результат	
		мальчики	девочки
1	Отжимания	35	20
2	Приседания	50	35
3	Прыжки на скакалке	150	150
4	Упор присев упор лежа	25	15
5	Упор присев упор лежа + выпрыгивание	20	15
6	Челночный бег (4х5)	25 с	20 с
7	Прыжки вверх (джамп)	15	10

8	Прыжки через лавочку	20	15
9	Бег 3 км	20 минут	23 минуты
10	Количество ударов ногой по снарядам за 30 сек	25	20

Рабочая программа Модуль 3 «Продвинутый»

Цель: Овладение сложной техникой и тактикой кикбоксинга и её совершенствование. Формирование потребности в здоровом образе жизни, в физическом самосовершенствовании обучающихся.

Задачи:

Личностные:

- повышение морально-волевых качеств и психологической устойчивости обучающихся;

Метапредметные

- приобретение спортивно-соревновательного опыта;

Образовательные (предметные)

- отработка сложных технико-тактических приёмов;
- индивидуальное совершенствование техники и тактики кикбоксинга;

Планируемые результаты. По окончании освоения Модуля 3 «Продвинутый» обучающиеся

Должны иметь представление:

- о комплексном проявлении физических качеств: скоростно -силовая подготовка, силовая выносливость, координация движений;
- о предмете и задачах кикбоксинга.

Должны знать:

- цель, задачи и содержание тренировки;
- основные средства тренировки и методы их применения;
- основы медицинских знаний по оказанию первой доврачебной помощи при ушибах, вывихах, растяжениях связок, кровотечениях, потере сознания.

Должны уметь:

- выполнять план занятий по кикбоксингу.
- выполнять комплексы упражнений по специальной физической подготовке;
- совершенствовать выполнение приемов защиты и контрнападения техники кикбоксинга;
- уметь использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, для отдыха и досуга;

Должны владеть:

- навыками применения технико -тактических действий кикбоксинга.

Содержание Модуля 3

Теоретический материал - 12 часов

1. Вводное занятие: Инструктаж по технике безопасности - 2 ч
2. Работа на снарядах - 2 ч
3. Развитие техники ударов ногами - 2 ч
4. Развитие основы базовой техники кикбоксинга - 2 ч
5. Развитие выносливости (круговые тренировки) - 2 ч
6. Промежуточная и итоговая аттестация - 2 часа

Практический материал – 204 часа

1. Работа на снарядах - 50 ч

1. Удары по боксёрскому мешку (скоростная работа; выработка выносливости кикбоксёра)

2. Удары по макиварам (выработка быстроты и скорости)

3. Удары по боксёрским лапам (отработка точности ударов)

2. Развитие техники ударов ногами: 42 ч

1. Удары по тхэквондисткой ракетке (отработка точности и техники ударов ногами)

2. Удары по макиварам (выработка быстроты и скорости ног)

3. Развитие основы базовой техники кикбоксинга: 50 ч

Фронтальная стойка:

- отработка ударов в ближнем бою;

- защита от ударов (уклоны, нырки);

Боевая стойка:

- отработка ударов и защиты на средней и дальних дистанциях;

4. Упражнения на развитие выносливости

(круговые тренировки) - 40 часов

Выполнение круговых тренировок (работа на выносливость с различными снарядами с максимальной быстротой выполнения упражнений и минимальным отдыхом между упражнениями)

5. Промежуточная и итоговая аттестация: 2 ч

6. Участие в соревнованиях: 20 ч

Участие в соревнованиях по боксу и кикбоксингу

Календарно–тематическое планирование Модуль 3

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
		216	12	204
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила использования оборудования и инвентаря	2	2	
2.	Работа на снарядах. Правила использования оборудования и инвентаря.	2	2	

	Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале кикбоксинга			
3.	Развитие техники ударов ногами. Удары по тхэквондисткой ракетке (отработка точности и техники ударов ногами)	2	2	
4.	Развитие выносливости. Развитие выносливости - круговые тренировки. Мышечная система человека. Строение и работа сердечно-сосудистой системы человека. Опорно-двигательная система: функции и строение	2	2	
5.	Развитие основы базовой техники кикбоксинга. Отработка ударов в ближнем бою	2	2	
6.	Развитие техники ударов ногами. Удары по тхэквондисткой ракетке (отработка точности и техники ударов ногами)	2		2
7.	Развитие техники ударов ногами. Удары по тхэквондисткой ракетке (отработка точности и техники ударов ногами)	2		2
8.	Развитие основы базовой техники кикбоксинга. Отработка ударов в ближнем бою	2		2
9.	Работа на снарядах. Удары по боксёрскому мешку (скоростная работа; выработка выносливости кикбоксёра)	2		2
10.	Работа на снарядах. Упражнения на боксерских снарядах: мешках, подушках, лапах (отработка точности ударов)	2		2
11.	Развитие выносливости. Выполнение круговых тренировок (работа на выносливость с различными снарядами с максимальной быстротой выполнения упражнений и минимальным отдыхом между упражнениями)	2		2
12.	Развитие ударов ногами. Удары по тхэквондисткой ракетке (отработка точности и техники ударов ногами)	2		2
13.	Развитие основы базовой техники кикбоксинга. Отработка ударов в ближнем бою	2		2
14.	Работа на снарядах. Удары по	2		2

	боксёрскому мешку (скоростная работа; выработка выносливости кикбоксёра)			
15.	Развитие основы базовой техники кикбоксинга. Отработка ударов в ближнем бою	2		2
16.	Развитие ударов ногами. Удары по тхэквондисткой ракетке (отработка точности и техники ударов ногами)	2		2
17.	Развитие выносливости. Выполнение круговых тренировок (работа на выносливость с различными снарядами с максимальной быстротой выполнения упражнений и минимальным отдыхом между упражнениями)	2		2
18.	Развитие основы базовой техники кикбоксинга. - отработка ударов в ближнем бою;	2		2
19.	Развитие выносливости. Выполнение круговых тренировок (работа на выносливость с различными снарядами с максимальной быстротой выполнения упражнений и минимальным отдыхом между упражнениями)	2		2
20.	Развитие ударов ногами. Удары по тхэквондисткой ракетке (отработка точности и техники ударов ногами)	2		2
21.	Работа на снарядах. Удары по боксёрским лапам (отработка точности ударов)	2		2
22.	Развитие техники ударов ногами. Удары по макиварам (выработка быстроты и скорости ног)	2		2
23.	Развитие выносливости. Выполнение круговых тренировок (работа на выносливость с различными снарядами с максимальной быстротой выполнения упражнений и минимальным отдыхом между упражнениями)	2		2
24.	Развитие основы базовой техники кикбоксинга. Отработка ударов в ближнем бою	2		2
25.	Работа на снарядах. Упражнения на боксерских снарядах: мешках, подушках, лапах (отработка точности ударов)	2		2
26.	Участие в соревнованиях согласно	2		2

	календарному плану спортивно-массовых мероприятий учреждения			
27.	Работа на снарядах. Упражнения на боксерских снарядах: мешках, подушках, лапах (отработка точности ударов)	2		2
28.	Развитие выносливости. Выполнение круговых тренировок (работа на выносливость с различными снарядами с максимальной быстротой выполнения упражнений и минимальным отдыхом между упражнениями)	2		2
29.	Развитие ударов ногами. Удары по тхэквондисткой ракетке (отработка точности и техники ударов ногами)	2		2
30.	Развитие основы базовой техники кикбоксинга. Оработка ударов в ближнем бою	2		2
31.	Участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий учреждения	2		2
32.	Работа на снарядах. Удары по боксёрским лапам (отработка точности ударов)	2		2
33.	Развитие техники ударов ногами. Удары по макиварам (выработка быстроты и скорости ног)	2		2
34.	Развитие выносливости. Выполнение круговых тренировок (работа на выносливость с различными снарядами с максимальной быстротой выполнения упражнений и минимальным отдыхом между упражнениями)	2		2
35.	Развитие основы базовой техники кикбоксинга. Оработка ударов в ближнем бою	2		2
36.	Работа на снарядах. Удары по боксёрскому мешку (скоростная работа; выработка выносливости кикбоксёра)	2		2
37.	Развитие техники ударов ногами. Удары по макиварам (выработка быстроты и скорости ног)	2		2
38.	Развитие выносливости. Выполнение круговых тренировок (работа на выносливость с различными снарядами с максимальной быстротой выполнения	2		2

	упражнений и минимальным отдыхом между упражнениями)			
39.	Работа на снарядах. Упражнения на боксерских снарядах: мешках, подушках, лапах (отработка точности ударов)	2		2
40.	Развитие выносливости. Выполнение круговых тренировок (работа на выносливость с различными снарядами с максимальной быстротой выполнения упражнений и минимальным отдыхом между упражнениями)	2		2
41.	Развитие ударов ногами. Удары по тхэквондисткой ракетке (отработка точности и техники ударов ногами)	2		2
42.	Развитие основы базовой техники кикбоксинга. Защита от ударов (уклоны, нырки)	2		2
43.	Участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий учреждения	2		2
44.	Работа на снарядах. Удары по боксёрским лапам (отработка точности ударов)	2		2
45.	Развитие основы базовой техники кикбоксинга. Защита от ударов (уклоны, нырки)	2		2
46.	Развитие основы базовой техники кикбоксинга. Защита от ударов (уклоны, нырки)	2		2
47.	Развитие основы базовой техники кикбоксинга. Защита от ударов (уклоны, нырки)	2		2
48.	Работа на снарядах. Удары по боксёрским лапам (отработка точности ударов)	2		2
49.	Развитие техники ударов ногами. Удары по макиварам (выработка быстроты и скорости ног)	2		2
50.	Развитие выносливости. Выполнение круговых тренировок (работа на выносливость с различными снарядами с максимальной быстротой выполнения упражнений и минимальным отдыхом между упражнениями)	2		2
51.	Участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивно-массовых	2		2

	мероприятий учреждения			
52.	Развитие выносливости. Выполнение круговых тренировок (работа на выносливость с различными снарядами с максимальной быстротой выполнения упражнений и минимальным отдыхом между упражнениями)	2		2
53.	Развитие ударов ногами. Удары по тхэквондисткой ракетке (отработка точности и техники ударов ногами)	2		2
54.	Развитие основы базовой техники кикбоксинга. Защита от ударов (уклоны, нырки)	2		2
55.	Участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий учреждения	2		2
56.	Работа на снарядах. Удары по боксёрскому мешку (скоростная работа; выработка выносливости кикбоксёра)	2		2
57.	Развитие основы базовой техники кикбоксинга. Защита от ударов (уклоны, нырки)	2		2
58.	Развитие основы базовой техники кикбоксинга. Защита от ударов (уклоны, нырки)	2		2
59.	Развитие основы базовой техники кикбоксинга. Защита от ударов (уклоны, нырки)	2		2
60.	Работа на снарядах. Упражнения на боксерских снарядах: мешках, подушках, лапах (отработка точности ударов)	2		2
61.	Развитие техники ударов ногами. Удары по макиварам (выработка быстроты и скорости ног)	2		2
62.	Развитие выносливости. Выполнение круговых тренировок (работа на выносливость с различными снарядами с максимальной быстротой выполнения упражнений и минимальным отдыхом между упражнениями)	2		2
63.	Работа на снарядах. Удары по боксёрскому мешку (скоростная работа; выработка выносливости кикбоксёра)	2		2
64.	Развитие выносливости. Выполнение	2		2

	круговых тренировок (работа на выносливость с различными снарядами с максимальной быстротой выполнения упражнений и минимальным отдыхом между упражнениями)			
65.	Развитие техники ударов ногами. Удары по макиварам (выработка быстроты и скорости ног)	2		2
66.	Развитие основы базовой техники кикбоксинга. Защита от ударов (уклоны, нырки)	2		2
67.	Участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий учреждения	2		2
68.	Работа на снарядах. Упражнения на боксерских снарядах: мешках, подушках, лапах (отработка точности ударов)	2		2
69.	Работа на снарядах. Удары по боксёрскому мешку (скоростная работа; выработка выносливости кикбоксёра)	2		2
70.	Развитие выносливости. Выполнение круговых тренировок (работа на выносливость с различными снарядами с максимальной быстротой выполнения упражнений и минимальным отдыхом между упражнениями)	2		2
71.	Участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий учреждения	2		2
72.	Работа на снарядах. Упражнения на боксерских снарядах: мешках, подушках, лапах (отработка точности ударов)	2		2
73.	Развитие техники ударов ногами. Удары по макиварам (выработка быстроты и скорости ног)	2		2
74.	Развитие выносливости. Выполнение круговых тренировок (работа на выносливость с различными снарядами с максимальной быстротой выполнения упражнений и минимальным отдыхом между упражнениями)	2		2
75.	Работа на снарядах. Удары по боксёрскому мешку (скоростная работа; выработка выносливости кикбоксёра)	2		2

76.	Развитие выносливости. Выполнение круговых тренировок (работа на выносливость с различными снарядами с максимальной быстротой выполнения упражнений и минимальным отдыхом между упражнениями)	2		2
77.	Развитие техники ударов ногами. Удары по макиварам (выработка быстроты и скорости ног)	2		2
78.	Развитие основы базовой техники кикбоксинга. Отработка ударов и защиты на средней и дальних дистанциях	2		2
79.	Работа на снарядах. Упражнения на боксерских снарядах: мешках, подушках, лапах (отработка точности ударов)	2		2
80.	Работа на снарядах. Удары по боксёрскому мешку (скоростная работа; выработка выносливости кикбоксёра)	2		2
81.	Работа на снарядах. Удары по боксёрским лапам (отработка точности ударов)	2		2
82.	Развитие выносливости. Выполнение круговых тренировок (работа на выносливость с различными снарядами с максимальной быстротой выполнения упражнений и минимальным отдыхом между упражнениями)	2		2
83.	Участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий учреждения	2		2
84.	Работа на снарядах. Упражнения на боксерских снарядах: мешках, подушках, лапах (отработка точности ударов)	2		2
85.	Развитие техники ударов ногами. Удары по макиварам (выработка быстроты и скорости ног)	2		2
86.	Развитие выносливости. Выполнение круговых тренировок (работа на выносливость с различными снарядами с максимальной быстротой выполнения упражнений и минимальным отдыхом между упражнениями)	2		2
87.	Развитие основы базовой техники кикбоксинга. Отработка ударов и защиты на средней и дальних дистанциях	2		2

88.	Работа на снарядах. Упражнения на боксерских снарядах: мешках, подушках, лапах (отработка точности ударов)	2		2
89.	Развитие основы базовой техники кикбоксинга. Отработка ударов и защиты на средней и дальних дистанциях	2		2
90.	Развитие техники ударов ногами. Удары по макиварам (выработка быстроты и скорости ног)	2		2
91.	Развитие выносливости. Выполнение круговых тренировок (работа на выносливость с различными снарядами с максимальной быстротой выполнения упражнений и минимальным отдыхом между упражнениями)	2		2
92.	Развитие основы базовой техники кикбоксинга. Отработка ударов и защиты на средней и дальних дистанциях	2		2
93.	Развитие выносливости. Выполнение круговых тренировок (работа на выносливость с различными снарядами с максимальной быстротой выполнения упражнений и минимальным отдыхом между упражнениями)	2		2
94.	Развитие техники ударов ногами. Удары по макиварам (выработка быстроты и скорости ног)	2		2
95.	Участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий учреждения	2		2
96.	Развитие ударов ногами. Удары по тхэквондисткой ракетке (отработка точности и техники ударов ногами)	2		2
97.	Участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий учреждения	2		2
98.	Развитие основы базовой техники кикбоксинга. Отработка ударов и защиты на средней и дальних дистанциях	2		2
99.	Работа на снарядах. Удары по боксёрским лапам (отработка точности ударов)	2		2
100.	Развитие основы базовой техники кикбоксинга. Отработка ударов и защиты на средней и дальних дистанциях	2		2

101.	Развитие ударов ногами. Удары по тхэквондисткой ракетке (отработка точности и техники ударов ногами)	2		2
102.	Развитие выносливости. Выполнение круговых тренировок (работа на выносливость с различными снарядами с максимальной быстротой выполнения упражнений и минимальным отдыхом между упражнениями)	2		2
103.	Развитие основы базовой техники кикбоксинга. Отработка ударов и защиты на средней и дальних дистанциях	2		2
104.	Развитие выносливости. Выполнение круговых тренировок (работа на выносливость с различными снарядами с максимальной быстротой выполнения упражнений и минимальным отдыхом между упражнениями)	2		2
105.	Развитие ударов ногами. Удары по тхэквондисткой ракетке (отработка точности и техники ударов ногами)	2		2
106.	Промежуточная аттестация	2	1	1
107.	Итоговая аттестация	2	1	1
108.	Работа на снарядах. Удары по боксёрским лапам (отработка точности ударов)	2		2

Оценочные материалы к модулю 3

І-я часть (тестирование)

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов	Правильный ответ
1.	Какое количество унций (размер перчаток) допускается на соревнования по кикбоксингу?	а) 10 б) 8 в) 6	10
2.	Сколько ударов ногами нужно ударить за один раунд в кикбоксинге?	а) 6 б) 12 в) 3	6
3.	Какие удары из перечисленных запрещены в кикбоксинге?	а) бэкфист б) джэб в) апперкот	бэкфист
4.	Какая защита ног разрешена в кикбоксинге?	а) футы б) накладки в) тряпошные	футы

		в) накладки поролоновые	
5.	Какой самый жесткий раздел в кикбоксинге?	а) К-1 б) лоу-кик в) фулл-контакт	к-1
6.	До скольких отчитывает рефери при нокдауне?	а) до 8 б) до 10 в) до 5	До 8
7.	Что запрещено из перечисленного по правилам кикбоксинга?	а) поворот спиной б) удар в подбородок в) подсечка	Поворот спиной
8.	Какого цвета углы в ринге?	а) черный и красный б) синий и красный в) красный и синий	Красный и синий
9.	Какой шлем разрешается для участия в соревнованиях по кикбоксингу?	а) хоккейный б) боксёрский в) кикбоксерский	боксёрский
10.	Сколько ударов руками необходимо нанести за раунд?	а) 20 б) 25 в) неограниченное количество	Неограниченное количество

II-я часть (контрольные испытания)

№ п\п	Содержание контрольных упражнений	Результат	
		мальчики	девочки
1	Отжимания	35	20
2	Приседания	50	35
3	Прыжки на скакалке	150	150
4	Упор присев упор лежа	25	15
5	Упор присев упор лежа + выпрыгивание	20	15
6	Челночный бег (4х5)	25 с	20 с
7	Прыжки вверх (джамп)	15	10
8	Прыжки через лавочку	20	15
9	Бег 3 км	20 минут	23 минуты
10	Количество ударов ногой по снарядам за 30 сек	25	20

Оценочные материалы итоговой аттестации

I-я часть (тестирование)

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов	Правильный ответ
1.	Сколько раундов в кикбоксинге?	а) 2 б) 3 в) 4	Б
2.	Сколько ударов ногами нужно ударить за один раунд в кикбоксинге?	а) 6 б) 12 в) 3	А
3.	Сколько длится раунд у юношей?	а) 1 минута б) 2 минуты в) 1,5 минуты	А
4.	Какая защита ног разрешена в кикбоксинге?	а) футы б) накладки тряпошные в) накладки поролоновые	футы
5.	Какой самый жесткий раздел в кикбоксинге?	а) К-1 б) лоу-кик в) фулл-контакт	к-1
6.	До скольких отчитывает рефери при нокдауне?	а) до 8 б) до 10 в) до 5	До 8
7.	Какое количество унций (размер перчаток) допускается на соревнования по кикбоксингу?	а) 10 б) 8 в) 6	Поворот спиной
8.	Сколько ударов ногами нужно ударить за один раунд в кикбоксинге?	а) 6 б) 12 в) 3	Красный и синий
9.	Какие удары из перечисленных запрещены в кикбоксинге?	а) бэкфист б) джэб в) апперкот	боксёрский
10.	Что запрещено из перечисленного по правилам кикбоксинга?	а) поворот спиной б) удар в подбородок в) подсечка	Поворот спиной

II-я часть (контрольные испытания)

№ п\п	Содержание контрольных упражнений	Результат	
		мальчики	девочки

1	Отжимания	35	20
2	Приседания	50	35
3	Прыжки на скакалке	150	150
4	Упор присев упор лежа	25	15
5	Упор присев упор лежа + выпрыгивание	20	15
6	Челночный бег (4х5)	25 с	20 с
7	Прыжки вверх (джамп)	15	10
8	Прыжки через лавочку	20	15
9	Бег 3 км	20 минут	23 минуты
10	Количество ударов ногой по снарядам за 30 сек	25	20

Методические материалы

Подходы к образовательному процессу основаны на педагогических принципах обучения и воспитания.

1. Принцип добровольности (зачисление ребёнка в группу возможно только по его желанию).
2. Принцип адекватности (учёт возрастных особенностей детей и связанное с этим формирование разновозрастных и разноуровневых учебных групп обучающихся).
3. Принцип системности и последовательности в освоении знаний и умений.
4. Принцип доступности (весь предлагаемый материал должен быть доступен пониманию ребёнка).
5. Принцип обратной связи (педагога интересуют впечатления детей от занятия).
6. Принцип ориентации на успех.
7. Принцип взаимоуважения.
8. Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания (индивидуальный подход, система поощрений, опора на семью).
9. Принцип связи обучения с жизнью.
10. Принцип сознательности, творческой активности и самостоятельности учащихся.
11. Принцип научности содержания и методов образовательного процесса.
12. Принцип опоры на интерес (все занятия интересны ребёнку).

Словарь терминов

Удары ногами (японские термины)

Мао - вперед.

Маваси - круговой..

Ёко - вбок. Усиро - назад.

Удары руками (английские термины)

Панч - прямой

хук - короткий боковой

кросс - средний боковой

свинг - длинный боковой

апперкот - удар снизу

Команды во время поединка

Файт - начало поединка

Стоп - прекратить действия

Тайм - остановить время

Брэк – разойтись

Педагогический контроль.

Педагогический контроль осуществляется для проверки и оценки уровня физической подготовки, приобретенных навыков и освоения умений и тактик индивидуального действия воспитанников, через систему контрольных тренировок, тестов, показательных выступлений, спортивных соревнований, а также сдачи квалификационных экзаменов (очередной аттестации) на соответствующий уровень подготовленности обучающихся.

1. Предварительный контроль осуществляется в начале учебного года, для определения исходного уровня физического развития, состояния здоровья, функциональных возможностей и динамики общей физической подготовленности обучающихся.

2. Промежуточная аттестация осуществляется в конце 1-го, 2-го, 3-го учебного года, для оценки приобретенных навыков, освоения умений и тактик индивидуального действия, с использованием комплекса контрольных упражнений по общей физической, специально физической и технико-тактической подготовленности.

3. Итоговая аттестация обучающихся осуществляется в конце 3-го учебного года, по завершению курса программы с целью проверки степени осведомленности (знаний) обучающихся в вопросах физической культуры и спорта при помощи тестов, выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), специальной подготовке (СФП), и технической подготовке для всех групп, а также выполнение квалификационных требований системы разрядов.

Восстановительные средства и мероприятия

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частные травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном построении его.

Чаще всего травмы в кикбоксинге бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная

разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание «стретчинг».
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки должны осуществлять квалифицированные психологи. Огромную роль играет умение педагога управлять свободным временем обучающихся, своевременная помощь в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особое значение имеет определение психической совместимости обучающихся, создание благоприятной атмосферы в объединении.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости

тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Организационно-педагогические условия.

Материально-техническое обеспечение:

Для реализации программы необходимы: спортивный зал, спортивный инвентарь, оборудование.

Средства обучения	Кол-во единиц на группу	Степень использования в %
Спортивный инвентарь, оборудование:		
груша	1	80%
лапы (пара)	1	80%
подушки	1	80%
гимнастические снаряды (турник, брусья)	2	80%
скамья для жима лежа	1	100%
зеркала	5	100%
коврики гимнастические	15	100%
блины	4	100%
Защитное оборудование:		
защитные накладки для ног (пара)	3	100%
перчатки (пара)	3	100%

Кадровое обеспечение. Руководитель кружка – педагог дополнительного образования, который имеет высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю детского объединения без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Список литературы:

3. Болонов Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения: Программа закаливания, оздоровления, организации игр, секций, досуга.–М.: ТЦ Сфера, 2003.–160 с.

4. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для олимпийского образования/В.С. Родиченко и др., Олимпийский комитет России.–23-е изд., перераб. и доп.–М.: Советский спорт, 2011.–152 с.

5. В.М. Горюнов. Валеологические аспекты школьной физической культуры и детского спорта//Детский тренер.–2005.–№4.–с. 72-86.