

Управление образования администрации муниципального района
«Корочанский район»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
Корочанского района Белгородской области

Рассмотрено на педагогическом совете МБУДО «ДЮСШ» протокол № <u>1</u> от <u>23.08.</u> 2023 г.	Утверждаю: директор МБУДО «Детско-юношеская спортивная школа» С.А. Белоусов Приказ № <u>0</u> от « <u>43</u> » <u>23.08.</u> 2023 года
---	---

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа «Кикбоксинг»

направленность: физкультурно-спортивная

возраст обучающихся: 5-18 лет

Учебный год 46 недель

Срок реализации – 3 года

Разработчик программы:
Тренер-преподаватель
МБУДО «ДЮСШ»
Корочанского района:

№	Ф.И.О.	Квалиф-ая категория
1	Айвазов А.В.	высшая

Бехтеевка, 2023

Образовательная программа разработана на основании: Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации и Головихин Е.В. Программа по кикбоксингу (сейми-контакт, лайт-контакт, фулл-контакт, лоу-кик, киктайбоксинг К-1). Программа спортивной подготовки для образовательных учреждений. Ульяновск, изд-во ООО «ЛитРес», 2009, - 25 с.

--

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа направлена на формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

Кикбоксинг (от англ. - бить ногой и - бокс), вид спорта на основе восточных единоборств: каратэ, тхэквондо, муай-тай (тайского бокса), ушу и английского бокса. Наиболее эффективные удары ногами, заимствованные из восточных единоборств, в сочетании с боксерской техникой рук делают кикбоксинг сбалансированной и универсальной системой.

Этот вид единоборств зародился в середине 70-х годов практически одновременно в США и Западной Европе. Чуть позже в кикбоксинг были добавлены элементы техники из тхэквондо-до и тайского бокса. С тех пор, кикбоксинг стал и до сего дня является тем боевым искусством, которое наиболее удачно объединило многовековые традиции и опыт Запада и Востока. В период с 1974 по 1985 кикбоксинг начал стремительно развиваться в Европе и Америке. С 1985 года берёт начало и «женский» кикбоксинг. В январе 1990 года выходит постановление Госкомспорта № 1/5 от 24.01.1990 г. «О признании кикбоксинга, как вида спорта».

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Кикбоксингу» для учащихся группы без уровня сложности МБУДО «ДЮСШ» Корочанского района, разработана в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Устав МБУДО «ДЮСШ» Корочанского района.

Учебный год по Программе начинается с 01 сентября и заканчивается 31 августа. Учебно - тренировочные занятия по кикбоксингу проводятся по учебной программе, учебному плану, рассчитанным на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях ДЮСШ в спортивном зале и рассчитана на 92 учебных часа.

1.1. Направленность программы:

Дополнительная общеобразовательная программа (далее-Программа) «Кикбоксинг» для учащихся группы без уровня сложности имеет физкультурно-спортивную направленность и является общеразвивающей.

1.2. Новизна и актуальность, педагогическая целесообразность:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по кикбоксингу разработана с учетом социального заказа и актуальна тем, что в современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна и именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор человеком интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей.

1.3 Новизна программы:

Новизна программы заключается в полном регламенте часов для развития физических качеств у ослабленных детей. Отсутствие аналогичных программ по виду спорта кикбоксинге в свете новых требований. В программе введены схемы учёта физического развития детей, проведение ежемесячного мониторинга физического развития и состояния здоровья. Организация соревнований по общей физической подготовке. Предусмотрен раздел подводящих упражнений направленного воздействия

на связки, мышцы и сухожилия. Описаны индивидуальные особенности занимающихся. Новизну программы определяет комплексность решения образовательных и воспитательных задач при ее реализации.

1.4. Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность заключается в дополнительном охвате детей, которые по своему физическому развитию не могут попасть в спортивные основные группы. На данном этапе появляется дополнительное время и возможности для поиска перспективных спортсменов. Именно с этими характеристиками учеников соотнобразуются ближайшие и отдалённые цели образовательного акта и всего учебного курса содержания образования в программе. Диагностика возможностей и способностей учащихся предшествует образовательному процессу и осуществляется на всём его протяжении.

1.5. Цели и задачи программы

Цель программы - формирование у детей и подростков ценностных установок по отношению к себе, своей жизни и своему здоровью через занятия кикбоксингом.

Задачи образовательной программы.

1. Обучающие:

- привитие знаний, навыков и умений в теории и методике кикбоксинга;
- познакомить с особенностями кикбоксинга;
- показать возможности средств кикбоксинга;

2. Развивающие

- развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;
- развивать и совершенствовать основные психические процессы: внимание, восприятие, память, и наглядно-действенное мышление.

3. Воспитательные:

- привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом
- чувство ответственности за себя и команду, а также волю, смелость.
- привлечь обучающихся к регулярным и систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- содействовать воспитанию чувства гражданской ответственности и патриотизма;

1.6. Возраст обучающихся

В реализации общеразвивающей программы принимают участие дети в возрасте от 7 до 17 лет, не имеющие противопоказаний для занятий по кикбоксингу.

1.7. *Срок реализации программы* - 3 года. Общая продолжительность реализации дополнительной общеразвивающей программы составляет 92 часа в год.

Наполняемость групп: 25-30 человек.

1.8. *Форма проведения учебных занятий* - групповые занятия.

1.9. *Форма обучения* – очная с элементами дистанционного обучения с применением электронных образовательных ресурсов (теоретическая и практическая)

1.10. *Режим занятий* – 2 занятия по 1 академическим часа в неделю.

Во время занятий предусмотрены перерывы для снятия напряжения и отдыха, проводится динамическая пауза, отводится время на подготовку и уборку своего оборудования и спортивного инвентаря, решение организационных вопросов с родителями. Во время дистанционного обучения теоретические занятия осваиваются вне учреждения с использованием дистанционных технологий, изучением видеоматериалов, а также выполнением упражнений согласно теме занятия. По итогам освоения каждого раздела учащиеся проходят теоретическое тестирование и/или предоставляют на проверку дневник юного спортсмена, присылают видео отчет, на основе которого тренером-преподавателем разрабатываются индивидуальные рекомендации.

1.11. Планируемые (ожидаемые) результаты

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Предметные результаты:

- формирование знаний о кикбоксинге и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

В процессе занятий по учебной программе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку. Формами учета знаний, умений и навыков являются: сдача контрольных испытаний по теоретической, технической и общефизической подготовке.

В ходе реализации общеразвивающей программы «кикбоксинг» у учащихся формируются компетенции осуществлять **универсальные действия**:

- *личностные* (самоопределение, смыслообразование, нравственно-этическая ориентация),
- *регулятивные* (целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция),
- *познавательные* (общеучебные, логические действия, а также действия постановки и решения проблем),
- *коммуникативные* (планирование сотрудничества, постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации, разрешение конфликтов, управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнера, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

1.12. Критерии оценки достижения планируемых результатов

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трем уровням: высокий, средний, низкий.

Критерии оценки показателей учащихся по освоению программы (процентное соотношение, освоенных учащимися и предусмотренных программой теоритических знаний и практических умений, физической подготовленности)

Ко-во баллов	Требования по теоритической подготовки	Требования по практической подготовке	Результат
От 100 до 75 %	Освоил в полном объеме все теоритические знания, предусмотренные программой	Освоил в полном объеме практические умения, сдал все нормативы физической подготовки	Программа освоена в полном объеме
От 74 до 50 %	Освоил больше половины теоритических знаний,	Освоил больше половины практических умений, сдал	Программа освоена

	предусмотренных программой	большую часть нормативов физической подготовки	частично
Менее 50	Освоил меньше половины знаний, предусмотренных программой	Освоил меньше половины практических умений, сдал часть нормативов физической подготовки	Не освоил программу

Оценочные материалы, позволяющие определить достижения обучающимися планируемых результатов представлены приложением №1

1.13. *Формы проведения итогов реализации Программы:*

- спортивный праздник по итогам освоения Программы;
- анализ результатов сдачи контрольных испытаний по теоретической, общефизической и основам технической подготовки;
- анализ сохранности контингента учащихся;
- анализ результатов участия в соревнованиях, спортивных праздниках и других физкультурно-спортивных мероприятиях;
- анализ результатов личных спортивных достижений.

Результаты воспитания учащихся:

- воспитание высоких нравственных качеств: чувства коллективизма, взаимопомощи, дружбы, товарищества, взаимопомощи, дисциплинированности, воли к победе;
- будет сформирована потребность в двигательной активности как основы здорового образа жизни;
- будут воспитаны морально-волевые качества, сформированы ценностные ориентации и установки на спортивное совершенствование.

Повышение уровня двигательной активности, улучшение показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в конце года, по сравнению с показателями на начало учебного года, определяются методикой измерения физической подготовленности по тестовым батареям для данного вида спорта.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	1 год	2 год	3 год
Количество часов в неделю по годам обучения		2	2	2
Объем часов на 46 учебных недель		92	92	92
1.	Теоретическая подготовка	5	5	5
2.	Общая физическая подготовка	24	24	24
3.	Специальная физическая подготовка	24	24	24
4.	Технико-тактическая подготовка	15	15	15
5.	Контрольные бои и соревнования	6	6	6
6.	Различные виды спорта и подвижные игры	15	15	15
7.	Аттестация (текущая, промежуточная, итоговая)	3	3	3

III. Учебно-тематический план

Календарный учебный график распределения учебных часов

Наименование материала	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего
1.1 Теоретическая подготовка	1		1		1		1					1	5
1.2 Общефизическая подготовка	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2		1	24
1.3 Специальная физическая подготовка	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2		1	24
1.4 Техничко-тактическая подготовка	1	2	1	1	2	1	2	2		1		2	15
1.5 Контрольные бои соревнования	2								2	2			6
2.1 Различные виды спорта и подвижные игры	1	1	2	2	1	2	1	2		2		1	15
3.1 Аттестация (итоговая)									3				3
Всего:	9	9	8	9	8	9	8	8	9	9		6	92

IV. Содержание программы

4.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка, осуществляемая на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, отдельных уроков, разбора методических пособий, кино - и видеоматериалов, публикаций в прессе, в сети Интернет в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах, а также бесед непосредственно на занятиях.

Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме. По мере спортивного совершенствования спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Современное развитие кикбоксинга. Обзор важнейших событий в физической культуре и спорте в России. Анализ чемпионатов России, Европы и мира по кикбоксингу. Ориентирование на лучших спортсменов современного спорта. Организации, осуществляющие управление на мировом уровне, их функции и структура. Кикбоксинг для детей, турниры, фестивали, проекты. Основной календарь спортивных мероприятий, как формируется.

Тема 2. Анатомия, строение организма человека. Влияние физической культуры и спорта на функциональные системы организма. Определение физической развитие и физическая подготовленность. Режим дня и питание спортсмена. Спортивный массаж, средства восстановления после физической нагрузки, тренировки. Самоконтроль. Укрепление здоровья, развитие физических способностей, достижение высоких результатов в спорте.

Тема 3. Контроль за уровнем физической подготовленности кикбоксера. Методы и методика выявления уровня технической подготовленности кикбоксера. Виды физической нагрузки, Утомление, первые признаки. Витамины. Примерные суточные нормы для регбистов в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена. Допинг и спорт. Понятие «чистый спортсмен». Медицинский контроль в спорте, частота и сроки проведения.

Тема 4. Современные тенденции подготовки кикбоксера. Установка перед боем. Правила проведения специальной разминки для кикбоксера, оценивание своих

игровых действий на ринге, на татаме. Психологическая подготовка и игровое мышление кикбоксера. Режим дня в соревновательном периоде. Приёмы регулирования физической нагрузки на тренировках и соревнованиях. Значение активного отдыха для спортсмена. Витаминизация.

Тема 5. Беседа о том, как важно уважительно относиться к товарищам, выстраивать дружеские взаимоотношения в коллективе, решать конфликтные ситуации, работать в команде; ориентироваться в мире ценностей, отстаивать свою позицию, бережно относиться к своему здоровью. Средства и методы профилактики простудных заболеваний. Формирование индивидуального комплекса упражнений для развития физических качеств. Профилактика плоскостопия, формирование правильной осанки, поддержка веса.

Тема 6. Типичные травмы в кикбоксинге. Профилактика травматизма. Методы и правила оказания доврачебной помощи пострадавшим при ушибах, вывихах, растяжениях, кровотечениях.

Тема 7. Профессиональная деятельность в спорте. Классификация профессий, отрасли применения, предпрофессиональное самоопределение.

4.2. Программный материал для практических занятий

Физическая подготовка

Общеподготовительные упражнения

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения высоких и стабильных результатов в спортивном туризме.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок. Совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках пятках, в полу-приседе, приседе. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад в стороны, круговые вращения. В положении лежа – поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий. С предметами, прыжками и бегом в различных комбинациях.

- Прыжки, бег и метания.
- Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом. Метание теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.
- Упражнение набивным мячом (вес от 1 до 3 кг.)
- Упражнения с отягощениями (легкие гантели 0,5-1 кг, блины от штанги, вес не более 5 кг.)
- Упражнения на гимнастических снарядах (турник)
- Акробатические упражнения.
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

2.2.Специальная физическая подготовка

- Методы организации занимающихся при разучивании действий кикбоксеров новичков:
- Организация занимающихся без партнера на месте.
- Организация занимающихся без партнера в движении.
- Усвоения приема по заданию тренера.
- Условный бой по заданию.
- Вольный бой.
- Спарринг.
- Методические приемы обучения основам техники кикбоксёра.
- Изучение базовых стоек кикбоксёра.
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки.
- Боевая стойка кикбоксёра.
- Передвижение в базовых стойках.
- В передвижении выполнение базовой программной техники.
- Боевые дистанции.
- Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.
- Обучение ударам в движении.
- Обучение приёмам в движении.
- Обучение приёмам защиты на месте.
- Обучение приёмам защиты в движении.

Акробатическая подготовка: в разделе сольные композиции: кувырки вперед назад, стойка на голове и руках, равновесие на одной (ласточка), колесо, темповый подскок (вальсет), группировка в положении лежа и разгруппировка, прыжки с поворотом на 180⁰ и 360⁰ градусов, переворот назад, переворот вперед с поворотом на 180⁰ градусов (рондад).

Технико-тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближних дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

Соревновательная деятельность

Обязательным компонентом подготовки юных спортсменов являются соревнования. Предусматриваются соревнования между учебными группами, товарищеские и контрольные бои, муниципальные, региональные. Участие в первенстве ДЮСШ среди юных туристов. Участие в соревнованиях, согласно календарному плану.

Соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего года обучения, оценивается уровень развития физических качеств, технического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. По результатам этих соревнований отбирают участников основных соревнований.

V. Ресурсное обеспечение программы

5.1. Информационно-методическое обеспечение

Педагогические технологии, используемые в образовательном процессе. Игровые технологии - технологии на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся, включают обширную группу методов и приёмов организации педагогического процесса в форме разных педагогических игр. Технология дифференцированного обучения представляет собой совокупность организационных решений, средств и методов дифференцированного обучения, охватывающих определенную часть учебного процесса.

5.2. Применяемые технологии и средства обучения и воспитания

Формы занятий, планируемых по каждой теме или разделу: практические, теоретические, групповые и индивидуальные, самостоятельное выполнение заданий. Тренировочное занятие проходит по типовой схеме: подготовительная (вводная) часть, основная часть, заключительная часть. Освоение материала идет последовательно, но каждая ступень обучения предполагает повторение и закрепление уже пройденного материала, что развивает и умения и навыки, закрепляет их на более высоком уровне. В каждый период обучения материал дается по основным разделам. Все разделы связаны между собой и в тоже время имеют конкретное содержание и задачи по формированию знаний, умений. На практических занятиях обязательно отводится 5-7 мин. для теоретической подготовки. Основным принципом спортивной подготовки является педагогический принцип единства обучения и воспитания. Спортивная подготовка детей на стартовом уровне освоения Программы происходит постепенно. Переход к напряженным нагрузкам на развитие общих и специальных физических качеств осуществляю только после наступления биологической зрелости учащихся. В процессе тренировки применяются тренировочные и соревновательные нагрузки. Они строятся на основе следующих методических положений:

1. ориентация уровней нагрузок учащихся на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
2. увеличение темпов роста нагрузок в соответствии с периодом прохождения учебного материала;
3. соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности учащихся;
4. учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма учащегося.

Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. Средствами общей физической подготовки являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм. К их числу относятся различные подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др. Общая физическая подготовка играет первостепенную роль в повышении общего уровня функциональных возможностей организма, комплексном развитии физической работоспособности применительно к широкому кругу различных видов деятельности и систематическом пополнении фонда двигательных навыков и

умений. В процессе организации подвижных и спортивных игр с учащимися возникают уникальные возможности для комплексного решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, но подвижные игры в силу своей специфики являются, прежде всего, эффективным средством укрепления здоровья и физического развития детей. Благоприятно воздействуют на учащихся игры с активными, энергичными, многократно повторяющимися двигательными действиями, но не связанными с длительным и односторонним силовым напряжением, особенно статическим. Подвижные и спортивные игры способствуют воспитанию двигательных качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно эти физические качества развиваются в комплексе. Ограничение действий правилами, принятыми в подвижной игре, при одновременном увлечении игрой отлично дисциплинирует детей. Приемы и методы организации: практический, словесный, методы сравнения и анализа, интенсивный, метод эмоционального воздействия.

Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач в работе тренера-преподавателя. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время тренировочных занятий и дополнительно на различных мероприятиях.

На протяжении всего периода занятий тренер - преподаватель формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства: личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя; высокая организация тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; дружный коллектив; система морального стимулирования; воспитательные мероприятия.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у юных спортсменов понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы в избранном виде спорта. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать детей не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде.

5.3. Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в оборудованном спортивном зале. Теоретические занятия проходят либо в учебном классе, оборудованном партами, стульями, компьютером и проектором для демонстрации учебных видеофильмов либо с применением дистанционных технологий в режиме онлайн.

Минимальный перечень спортивного оборудования и инвентаря

№	Наименование	Кол-во
1.	Груша боксерская	3 шт
2.	Мешок боксерской	3 шт
3.	Ринг боксерский разборный	1 шт
4.	Шлем	10 шт
5.	Перчатки	10 пар
6.	Мат гимнастический	10 шт
7.	Подушка настенная боксерская	10 шт
8.	Подвес для мешка боксерского	3 шт

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств.

Таблица №1

Морфофункциональные показатели Физические качества	Возраст, лет									
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Длина тела					+	+	+	+		
Мышечная масса					+	+	+	+		
Быстрота	+	+	+	+						
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+			
Сила					+	+	+			
Выносливость	+	+	+					+	+	
Анаэробные возможности	+	+	+	+				+	+	
Гибкость	+	+	+							
Координационные способности	+	+	+	+	+					
Равновесие			+	+	+	+	+			

VI. Список литературы и интернет ресурсов

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг (утв. приказом Минспорта РФ от 10 июня 2014 г. № 449).
2. Б. Андерсон Растяжка для каждого/Пер. с англ. О. Т. Белошеев – Мн.: ООО «Попурри», 2002. – 224 с.
3. Борисов А. Н. О физической культуре и спорте в Российской Федерации. Постатейный комментарий к Федеральному закону. Юстицинформ, 2009. – 170 с.
4. Гагонин С. Г. Спортивно-боевые единоборства: от древних ушу и буюдо до профессионального кикбоксинга/Монография. – СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1997.-352 с.
5. Головихин Е.В. Программа по кикбоксингу (сейми-контакт, лайт-контакт, фулл-контакт, лоу-кик, киктайбоксинг К-1). Программа спортивной подготовки для образовательных учреждений. Ульяновск, изд-во ООО «ЛитРес», 2009, - 25 с.
6. Иванов А.Л. Кикбоксинг – К.: «Air Land», - 1994. – 310с.
7. Казакеев Е. Как стать кикбоксером или 10 шагов к безопасности – интеллектуальная издательская система Ridero.ru, 2015. - 158 с.
8. Кэрон Картер и Ги Мезгер. Кикбоксинг. Пер. с англ. Б.В. Кекелишвили. - М.,: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель»; 2005. -XXVI, 373, [1] с.: ил. - (Шаг за шагом).

9. Никитушкин В. Г. Современная подготовка юных спортсменов: методическое пособи. Москва, изд-во Москомспорт, 2009, - 112 с.
10. Секреты гибкости: Полная амплитуда движений/ Пер. с англ. В. Орехова.- М.: ТЕРРА, 1997. – 144с.
11. Солопов И. Н., Шамардин А. И. Функциональная подготовка спортсменов/Монография. – Волгоград: ВГАФК, 2003. – 224 с.
12. Фалеев А. В. Силовые тренировки. Избавься от заблуждений. – М.: МарТ, 2006. – 320 с.
13. Черемисинов В. Н.. Биохимия: учебное пособие. Москва: издательство «Физическая культура» - 352 с.
14. Щитов В. Современный кикбоксинг. – М.: ФАИР – ПРЕСС, 2004. – 544 с.

Интернет-ресурсы

1. (<http://www.wada-ama.org>) Всемирное антидопинговое агентство.
2. (<http://www.olympic.org/>) Международный олимпийский комитет.
3. (<http://www.minsport.gov.ru>) Министерство спорта Российской Федерации.
4. (<http://www.fkr.ru/regions/>) Белгородская региональная спортивная общественная организация.
5. (<http://www.roc.ru/>) Олимпийский комитет России.

Система контроля и зачётные требования

Система оценки образовательных результатов занимающихся по общеразвивающей программе «Кикбоксинг» включает комплексную оценку уровня теоретической, физической подготовленности и физического развития учащихся.

Методика оценки уровня теоретической подготовленности учащихся.

В рамках реализации общеразвивающей программы вида спорта «Кикбоксинг» осуществляется диагностика уровня теоретической подготовленности в области знаний о физической культуре и спорте, избранном виде спорта, медико-биологическим основам. Измерение уровня теоретической подготовленности проводится по разработанным тестовым батареям (20 тестов) в закрытой и открытой формах. Оценка уровня теоретической подготовленности оценивается на основе анализа выполнения тестовых заданий. Каждый правильный ответ – один балл, а неправильный ответ – 0 баллов. Оценивание теоретической подготовленности проводится по уровням: 15 - 20 баллов – высокий уровень; 9 - 14 баллов – средний уровень; 0 - 8 баллов – низкий уровень.

1. Правильное положение кулака при нанесении удара рукой

- А) кулак развернут большим пальцем вниз
- Б) наносится двумя передними кентусами кулака
- В) наносится всем кулаком

2. Какая нога начинает движение первой при передвижении приставным шагом в боевой стойке? (наноса удар с левой руки)?

- А) правая
- Б) левая
- В) передняя

3. Защита туловищем – это

- А) подставка
- Б) уклон
- В) сбив

4. Атака в кикбоксинге – это

- А) удар
- Б) защита
- В) передвижение

5. Боевая дистанция – это...

- А) серия ударов
- Б) расстояние между противниками
- В) передвижение спиной вперед

6. Что означает слово ринг?

- А) кольцо
- Б) площадка для выступлений
- В) удар снизу

7. Сдвоенный удар – это

- А) последовательное нанесение двух ударов одной и другой рукой
- Б) последовательное нанесение двух ударов одной рукой
- В) последовательное нанесение трех ударов

8. Что такое контрудар?

- А) удар в туловище
- Б) удар после команды «Стоп»

В) удар в ответ на действия противника

9. Как называется прямой удар ногой?

А) йока-гери

Б) микадзуки-гери

В) майа-гери

10. Что обозначает термин «маваша-гери»?

А) боковой удар ногой

Б) прямой удар ногой

В) двойной удар рукой

11. Футы – это?

А) боксерский мешок

Б) назубник

В) защитная обувь для выступления

12. Апперкот – это:

А) удар кулаком в кикбоксинге по направлению сверху вниз

Б) боковой удар

В) удар кулаком в кикбоксинге по направлению снизу вверх

13. Блокировка удара – это:

А) стремительное нападение (наступление)

Б) встречные движения боксера предплечьем или кистью, связывающие удар соперника и не позволяющие выполнять его с оптимальной амплитудой и скоростью движения

В) совокупность волевых, агрессивных и специальных качеств кикбоксера в бою

14 Вес боевой – это:

А) масса тела кикбоксера, соответствующая границам конкретной весовой категории, в которой он выступает в соревнованиях

Б) масса экипировки кикбоксера

В) масса оружия.

15. Гонг – это:

А) его используют в канун праздника «Дуаньбу», когда на юге Китая проходят соревнования на драконовых лодках

Б) музыкальный инструмент болельщиков

В) специальное самозвучающее ударное устройство, состоящее из молотка и свободно закрепленного металлического круглого диска. Предназначен для сигнализации о начале и окончании раундов в кикбоксинге

16. Нокаут – это:

А) временное ухудшение состояния кикбоксера и неспособность его продолжать бой (до 8 секунд) вследствие пропущенных сильных ударов

Б) временное ухудшение состояния спортсмена и неспособность его продолжать единоборство (в течение 10 секунд и более), иногда сопровождающееся потерей сознания вследствие пропущенных сильных ударов

В) Название удара

17. «Открытый ринг» – это:

А) Соревнования на ринге без ограждения

Б) Ринг «под открытым небом»

В) классификационные соревнования, проводимые для начинающих кикбоксеров, основная задача которых состоит в отборе перспективных спортсменов

18. Джампинг-Кик – это:

А) круговые удары

Б) удары в прыжке

В) боковые удары

19. Фронт-Кик – это:

А) обратный боковой удар

Б) боковой удар

В) прямой удар

20. Фулл–контакт (полный) – это:

А) вид кикбоксинга, в котором удары ногами и руками наносятся без ограничений силы, в полный контакт

Б) раздел кикбоксинга, в котором разрешается наносить удары ногами по внешней и внутренней стороне бедра

В) вид кикбоксинга, в котором соревнования, проводятся под музыку

*Оценка уровня физического развития и физической
подготовленности учащихся*

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется педагогический контроль. Контроль должен быть комплексным, проводится регулярно и своевременно, основывается на объективных и количественных критериях. Контроль состояния здоровья, допуск к занятиям, и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками - врачами медицинских учреждений. Допуск к занятиям на спортивно-оздоровительном этапе проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений. Контрольные испытания проводятся в форме сдачи контрольных испытаний, спортивного праздника.

Физическое развитие. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Оценка уровня физической подготовленности оценивается по уровню развития физических качеств на основе анализа результатов выполнения следующих контрольных упражнений.

Скоростно-силовые способности: прыжок в длину с места (см). Проводится на нескользкой поверхности, на которой проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает к линии, не касаясь ее носками, стопы слегка врозь параллельны, отводя руки назад, он сгибает ноги и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий взмах руками вперед, прыгает как можно дальше. Расстояние измеряется от линии до ближнего к ней касания ногами, засчитывается лучший результат из трех попыток;

Общая выносливость: бег в сочетании с ходьбой в течение шести минут (количество метров). Учащийся выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии с его самочувствием. Упражнение выполняется в спортивном зале или на беговой дорожке образовательного учреждения. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Результатом является расстояние, пройденное учащимся. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м.

Быстрота: Бег на 10 м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий. По команде «Марш» бегут к финишу, не останавливаясь, пересекая линию финиша. Секундомер включают по команде «Марш» и выключают в момент пересечения линии финиша. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Гибкость: Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 —

15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+».

Ошибки (испытание (тест) не засчитывается): сгибание ног в коленях; удержание результата пальцами одной руки; отсутствие удержания результата в течение 2 с.

Координационные способности: челночный бег 3 x 10 метров. В забеге принимают участие один-два человека. Перед началом бега на линию старта для каждого кладут два кубика. По команде «На старт» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание» они наклоняются и берут по одному кубику. По команде «Марш» бегут к финишу, кладут кубик на линию, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком и также переносят его на линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер включают по команде «Марш» и выключают в момент, когда кубик касается пола. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Таблица оценки уровня физической подготовленности мальчиков

№ п/п	Контрольное упражнение	возраст	Уровень физической подготовленности		
			выше средней	средний	ниже среднего
			5 баллов	4 балла	3 балла
1.	Прыжок в длину с места, см	8-9	145-158	132-144	116-131
		10	153-167	141-152	124-140
		11	164-177	151-163	135-150
		12	174-187	161-173	145-160
		13	185-198	172-184	156-171
		14	195-208	182-194	166-181
		15	204-217	191-203	175-190
		16	215-228	202-214	186-201
2.	Бег в сочетании с ходьбой в течение 6 мин, м	8-9	900	800	700
		10	950	850	750
		11	1000	900	800
		12	1050	950	850
		13	1100	1000	900
		14	1150	1050	950
		15	1200	1100	1000
		16	1250	1150	1050
3.	Бег 10 м., сек.	8-9	2,8	2,9	3,2
		10	2,8	2,9	3,2
		11	2,7	2,8	3,1

		12	2,6	2,7	3,0
		13	2,5	2,6	2,9
		14	2,4	2,5	2,8
		15	2,1	2,4	2,7
		16	2,0	2,3	2,6
4.	Наклон вперёд из положения стоя, см.	8-9	5	4	3
		10	5	4	3
		11	6	5	4
		12	7	6	5
		13	8	6	5
		14	9	8	6
		15	10	8	6
		16	11	9	7
5.	Челночный бег 3x10 м., сек.	8-9	9,4	10,3-9,5	10,4
		10	8,9	9,9-9,0	10,0
		11	8,6	9,8-8,7	9,9
		12	8,5	9,6-8,6	9,7
		13	8,3	9,0-8,4	9,1
		14	8,2	9,2-8,3	9,3
		15	8,1	8,7-8,2	8,9
		16	7,9	8,4-8,0	8,5

Таблица оценки уровня физической подготовленности девочек

№ п/п	Упражнения для определения уровня физической подготовленности		Уровень физической подготовленности		
			выше среднего	средний	ниже среднего
			5 балла	4 балла	3 балла
1.	Прыжок в длину с места, см	8-	127-140	114-126	98-113
		10	142-157	127-141	108-126
		11	150-164	136-149	119-135
		12	155-168	142-154	126-141
		13	165-177	154-164	139-153
		14	174-188	160-173	144-159
		15	180-194	166-179	150-165
		16	184-198	174-183	160-173
2.	Бег в сочетании с ходьбой в течение 6 мин, м	8-	900	800	700
		10	950	850	750
		11	1000	900	800
		12	1050	950	850
		13	1100	1000	900
		14	1150	1050	950
		15	1200	1100	1000

		16	1250	1150	1050
3.	Бег 10 м., сек.	8-	3,3	3,4	3,6
		10	3,2	3,3	3,5
		11	3,1	3,2	3,4
		12	3,0	3,1	3,3
		13	2,9	3,0	3,2
		14	2,8	2,9	3,1
		15	2,7	2,8	3,0
		16	2,6	2,7	2,9
4.	Наклон вперёд из положения стоя, см.	8-	6	4	3
		10	7	5	4
		11	8	6	4
		12	9	6	5
		13	10	7	5
		14	11	7	5
		15	12	8	6
		16	13	8	6
5.	Челночный бег 3x10 м., сек.	8-	9,7	10,7-9,8	11,2
		10	9,5	10,3-9,6	10,8
		11	9,3	10,0-9,4	10,4
		12	9,2	9,7-9,3	10,1
		13	9,0	9,6-9,1	10,0
		14	8,9	9,5-9,0	10,0
		15	8,9	9,4-8,9	9,9
		16	8,7	9,3-8,8	9,7

Общие требования по технике безопасности

При реализации программы особое внимание обращается на организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению при осуществлении образовательного процесса и проведении спортивно-массовых мероприятий.

Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского и медицинского обслуживающего персонала;
- при условии наличия допуска обучающихся к занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиенических нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- при соответствии мест проведения занятий, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

Обязанности тренера-преподавателя по обеспечению техники безопасности:

- на всем протяжении тренировочных занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий тренер-преподаватель должен находиться непосредственно на месте проведения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий;
- в процессе занятий не отвлекаться, не покидать место проведения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий.
- обеспечить безопасность жизни и здоровья занимающихся, соревнующихся, освоение ими необходимых обусловленных методикой тренировок умений, навыков в т.ч. и по технике безопасности;
- допускать к занятиям обучающихся, имеющих медицинский допуск или прошедших медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;
- соблюдать график и лимит тренировочных занятий или соревновательных упражнений;
- следить за правильной и бережной эксплуатацией спортивного инвентаря и оборудования, перед тренировочным занятием проверять его надежность, функциональность, следить также за соблюдением санитарных и др. норм, безопасностью занимающихся, непосредственно на месте проведения учебно-тренировочного занятия или спортивного соревнования;
- в случае обнаружения неисправностей в личном инвентаре занимающихся или спортивном оборудовании немедленно прекратить выполнение упражнений, по возможности оградить место неисправности или занимающихся, если неисправность незначительная, устранить ее, в противном случае не допустить к дальнейшему выполнению учебно-тренировочного или соревновательного упражнения, сообщить об этом руководству;
- тренер несет полную ответственность за собственную безопасность и безопасность занимающихся на тренировочных занятиях или соревнованиях;

- тренер обязан принимать строгие меры к лицам, нарушающим правила безопасности проведения учебно-тренировочного процесса, вплоть до отстранения от занятий, соревнований за систематическое или грубое нарушение правил;
- в случае травмы, произошедшей на занятии, тренер обязан оказать доврачебную помощь пострадавшему; сообщить о случае администратору, медицинскому персоналу; в случае необходимости вызвать скорую помощь.

Правила техники безопасности включают в себя:

1) Общие требования безопасности

1.1. К занятиям кикбоксингом допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и допущенные к занятиям по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. В наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи.

2). Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Тщательно проверить личный спортивный инвентарь.

2.2. Использовать вид спортивной формы в зависимости от погодных и температурных условий.

2.3. Проверить место занятий.

2.4. Правильно подобрать и надеть экипировку соответствующего размера и средства защиты.

2.5. Не использовать перчатки с видимыми дефектами.

3). Требования безопасности во время занятий.

3.1. Соблюдать дисциплину, строго выполнять все требования и указания тренера-преподавателя. Без разрешения тренера-преподавателя запрещается уходить со спортивного зала, выполнять упражнения, включая виды упражнений, не требующих страховки.

3.2. Провести разминку в полном объеме.

3.3. При падении сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.4. Во время занятий запрещается жевать и употреблять пищу.

3.5. Неукоснительно соблюдать правила при проведении силовых приемов.

4). Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжать только после исправления неисправности или замены спортивного инвентаря.

4.2. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю, обратиться к врачу.

4.3. При получении травмы немедленно вызвать врача.

5). Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Организованно покинуть место проведения тренировки и пройти в раздевалку.

5.2. Снять форму, принять душ.

5.3. Проверить исправность формы, спортивного инвентаря и оборудования. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

Учебно-тематический план

Наименование материала	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего
1.1 Теоретическая подготовка	1		1		1		1					1	5
1.2 Общефизическая подготовка	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2		1	24
1.3 Специальная физическая подготовка	1	3	2	2	2	3	2	2	2	2		1	22
1.4 Техничко-тактическая подготовка	1	2	2	1	2	2	2	3	1	1		2	19
1.5 Контрольные бои и соревнования	2								1	2			5
2.1 Различные виды спорта и подвижные игры	1	1	2	2	2	1	1	2		1		1	14
3.1 Аттестация (итоговая)									3				3
Всего:	8	9	9	8	9	9	8	9	9	8		6	92

Календарный учебный график программы «Кикбоксинг»
Айвазов А.В. СОГ – 1

Наименование материала	Сентябрь							
	5	7	12	14	19	21	26	28
Теоретическая подготовка	45							
Общефизическая подготовка		45						45
Специальная физическая подготовка				45				
Техничко-тактическая подготовка					45			
Контрольные бои и соревнования			45				45	
Различные виды спорта и подвижные игры						45		
Всего:	45	45	45	45	45	45	45	45

Наименование материала	Октябрь								
	3	5	10	12	17	19	24	26	31
Общефизическая подготовка		45			45		45		
Специальная физическая подготовка	45		45			45			
Техничко-тактическая подготовка				45				45	
Различные виды спорта и подвижные игры									45
Всего:	45	45	45	45	45	45	45	45	45

Наименование материала	Ноябрь								
	2	7	9	14	16	21	23	28	30
Теоретическая подготовка		45							
Общепфизическая подготовка			45				45		
Специальная физическая подготовка	45				45				
Технико-тактическая подготовка				45				45	
Различные виды спорта и подвижные игры						45			45
Всего:	45	45	45	45	45	45	45	45	45

Наименование материала	Декабрь							
	5	7	12	14	19	21	26	28
Общепфизическая подготовка			45			45	45	
Специальная физическая подготовка		45		45				
Технико-тактическая подготовка					45			
Различные виды спорта и подвижные игры	45							45
Всего:	45	45	45	45	45	45	45	45

Наименование материала	Январь								
	2	4	9	11	16	18	23	25	30
Теоретическая подготовка					45				
Общепфизическая подготовка	45							45	
Специальная физическая подготовка		45				45			
Технико-тактическая подготовка			45				45		
Различные виды спорта и подвижные игры				45					45
Всего:	45	45	45	45	45	45	45	45	45

Наименование материала	Февраль								
	1	6	8	12	15	20	22	27	29
Общефизическая подготовка		45		45			45		
Специальная физическая подготовка	45		45			45			
Технико-тактическая подготовка					45			45	
Различные виды спорта и подвижные игры									45
Всего:	45	45	45	45	45	45	45	45	45

Наименование материала	Март							
	5	7	12	14	19	21	26	28
Теоретическая подготовка		45						
Общефизическая подготовка				45			45	
Специальная физическая подготовка	45				45			
Технико-тактическая подготовка			45			45		
Различные виды спорта и подвижные игры								45
Всего:	45	45	45	45	45	45	45	45

Наименование материала	Апрель								
	2	4	9	11	16	18	23	25	30
Общефизическая подготовка		45				45			
Специальная физическая подготовка				45				45	
Технико-тактическая подготовка	45		45		45				
Различные виды спорта и подвижные игры							45		45
Всего:	45	45	45	45	45	45	45	45	45

Наименование материала	Май								
	2	7	9	14	16	21	23	28	30
Общефизическая подготовка		45		45					

Специальная физическая подготовка	45		45						
Технико-тактическая подготовка					45				
Контрольные бои и соревнования						45			
Аттестация (итоговая)							45	45	45
Всего:	45	45	45	45	45	45	45	45	45

Наименование материала	Июнь							
	4	6	11	13	18	20	25	27
Общефизическая подготовка	45			45				
Специальная физическая подготовка			45			45		
Технико-тактическая подготовка					45			
Контрольные игры и соревнования		45					45	
Различные виды спорта и подвижные игры								45
Всего:	45	45	45	45	45	45	45	45

Наименование материала	Июль								
	2	4	9	11	16	18	23	25	30
Теоретическая подготовка									
Общефизическая подготовка									
Специальная физическая подготовка									
Технико-тактическая подготовка									
Контрольные игры и соревнования									
Различные виды спорта и подвижные игры									
Всего:									

Наименование материала	Август								
	1	6	8	13	15	20	22	27	29
Теоретическая подготовка				45					

Общефизическая подготовка					45				
Специальная физическая подготовка						45			
Технико- тактическая подготовка							45	45	
Различные виды спорта и подвижные игры									45
Всего:	45	45	45	45	45	45	45	45	45

**Календарный учебный график программы «Кикбоксинг»
Айвазов А.В. СОГ – 2**

Учебно-тематический план

Наименование материала	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего
1.1 Теоретическая подготовка	1		1		1		1					1	5
1.2 Общефизическая подготовка	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2		1	24
1.3 Специальная физическая подготовка	1	3	2	2	2	3	2	2	2	2		1	22
1.4 Техничко-тактическая подготовка	1	2	2	1	2	2	2	3	1	1		1	18
1.5 Контрольные бои и соревнования	2								1	2			5
2.1 Различные виды спорта и подвижные игры	1	1	2	2	2	1	1	2		1		1	14
3.1 Аттестация (итоговая)									3				3
Всего:	8	9	9	8	10	8	8	9	9	8		6	91

Наименование материала	Сентябрь							
	4	6	11	13	18	20	25	27
Теоретическая подготовка	45							
Общефизическая подготовка		45			45			
Специальная физическая подготовка			45					
Техничко-тактическая подготовка				45				
Контрольные игры и соревнования							45	45
Различные виды спорта и подвижные игры						45		
Всего:	45	45	45	45	45	45	45	45

Наименование материала	Октябрь								
	2	4	9	11	16	18	23	25	30
Общефизическая подготовка		45		45			45		
Специальная физическая подготовка	45		45		45				
Техничко-тактическая подготовка						45		45	
Различные виды спорта и подвижные игры									45
Всего:	45	45	45	45	45	45	45	45	45

Наименование материала	Ноябрь								
	1	6	8	13	15	20	22	27	29
Теоретическая подготовка	45								
Общефизическая подготовка			45			45			
Специальная физическая подготовка		45			45				
Технико-тактическая подготовка				45				45	
Различные виды спорта и подвижные игры							45		45
Всего:	45	45	45	45	45	45	45	45	45

Наименование материала	Декабрь							
	4	6	11	13	18	20	25	27
Общефизическая подготовка		45				45		45
Специальная физическая подготовка			45				45	
Технико-тактическая подготовка				45				
Различные виды спорта и подвижные игры	45				45			
Всего:	45	45	45	45	45	45	45	45

Наименование материала	Январь									
	1	3	8	10	15	17	22	24	29	31
Теоретическая подготовка		45								
Общефизическая подготовка				45		45			45	
Специальная физическая подготовка	45		45							
Технико-тактическая подготовка					45			45		
Различные виды спорта и подвижные игры							45			45
Всего:	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45

Наименование материала	Февраль							
	5	7	12	14	19	21	26	28
Общефизическая подготовка		45				45		
Специальная физическая подготовка	45			45			45	
Технико-тактическая подготовка			45					45
Различные виды спорта и подвижные игры					45			
Всего:	45	45	45	45	45	45	45	45

Наименование материала	Март							
	4	6	11	13	18	20	25	27
Теоретическая подготовка		45						
Общефизическая подготовка	45			45				
Специальная физическая подготовка			45				45	
Технико-тактическая подготовка					45			45
Различные виды спорта и подвижные игры						45		
Всего:	45	45	45	45	45	45	45	45

Наименование материала	Апрель								
	1	3	8	10	15	17	22	24	29
Общефизическая подготовка			45			45			
Специальная физическая подготовка		45					45		
Технико-тактическая подготовка				45				45	45
Различные виды спорта и подвижные игры	45				45				
Всего:	45	45	45	45	45	45	45	45	45

Наименование материала	Май								
	1	6	8	13	15	20	22	27	29
Общефизическая подготовка			45		45				

Специальная физическая подготовка		45				45			
Технико-тактическая подготовка				45					
Контрольные бои и соревнования	45								
Аттестация (итоговая)							45	45	45
Всего:	45	45	45	45	45	45	45	45	45

Наименование материала	Июнь							
	3	5	10	12	17	19	24	26
Общефизическая подготовка			45			45		
Специальная физическая подготовка		45		45				
Технико-тактическая подготовка					45			
Контрольные бои и соревнования							45	45
Различные виды спорта и подвижные игры	45							
Всего:	45	45	45	45	45	45	45	45

Наименование материала	Июль									
	1	3	8	10	15	17	22	24	29	31
Теоретическая подготовка										
Общефизическая подготовка										
Специальная физическая подготовка										
Технико-тактическая подготовка										
Контрольные игры и соревнования										
Различные виды спорта и подвижные игры										
Всего:										

Наименование материала	Август							
	5	7	12	14	19	21	26	28
Теоретическая подготовка				45				

Общefизическая подготовка					45			
Специальная физическая подготовка						45		
Технико- тактическая подготовка							45	
Различные виды спорта и подвижные игры								45
Всего:	45	45	45	45	45	45	45	45