



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Детско-юношеская спортивная школа № 9» г. Сочи**

Принята
на педагогическом совете
МАУДО «ДЮСШ № 9» г. Сочи
Протокол № 1
от «10» марта 2023 год

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «ДЮСШ № 9» г. Сочи
С.А.Богосян
Приказ № 72/од от 10.03.2023 год

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«КИКБОКСИНГ»**

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 1 год

Возрастная категория: от 7 до 18 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на: бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 5450

Разработчики программы:

Катионова Наталья Константиновна – заместитель директора по УВР
«Отличник физической культуры и спорта»

Дзидзигури Лаша Амерановия – тренер-преподаватель
по кикбоксингу

Сочи 2023 г.

Содержание

1. Комплекс основных характеристик образования:	3
объем, содержание, планируемые результаты	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	8
1.3. Содержание программы. Учебный план.....	9
1.4. Планируемые результаты.....	33
2. Комплекс организационно-педагогических условий,	35
включающий формы аттестации	
2.1. Календарный учебный график.....	35
2.2. Условия реализации программы.....	35
2.3. Формы контроля и аттестации.....	36
2.4. Оценочные материалы.....	38
2.5. Методическое обеспечение программы.....	39
2.6. Список литературы.....	52

1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты

1.1. Пояснительная записка

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной и гармонически развитой личности. Дополнительная общеразвивающая программа «Кикбоксинг» позволяет обучающимся детально и более глубоко изучить избранный вид спорта.

Реализация дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности требует использование многообразия методов и технологической работы, направленных на получение качественно новых услуг дополнительно образования, создание оптимальных условий для достижения ожидаемых результатов в обучении, воспитании, развитии обучающихся, удовлетворения их индивидуальных возможностей, потребностей, интересов раскрытия личного потенциала.

Программа включает в себя здоровьесберегающие технологии, которые создают максимально возможные для сохранения, укрепления и развития эмоционального, интеллектуального и физического здоровья обучающихся (условия обучения при отсутствии стресса, адекватности требований, методик обучения и воспитания; рациональная организация образовательного процесса, двигательного режима в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся и гигиеническими требованиями; создание благоприятного эмоционально - психологического климата).

Кикбóксинг- спортивное единоборство. Подразделяется на американский кикбоксинг (фулл-контакт, фулл-контакт с лоу-киком, лайт-контакт, кик-лайт). В широком смысле слова под кикбоксингом иногда понимают различные ударные единоборства, правилами которых разрешены удары руками и ногами с использованием в экипировке боксёрских перчаток.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с законодательством Российской Федерации:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации.

Данная программа - является основным инструментом, определяющим направленность и содержание учебного и воспитательного процессов в Учреждении. Дополнительная общеразвивающая программа «Кикбоксинг» создаёт погружение в предметную сферу для формирования познавательного интереса учащегося и обеспечения им овладения элементарной компонентной грамотностью по виду спорта кикбоксинг.

Направленность: дополнительная общеразвивающая программа «Кикбоксинг» имеет физкультурно-спортивную направленность и нацелена

на приобретение теоретических, практических навыков в кикбоксинге, а также на укрепление здоровья и правильное физическое развитие детей.

Актуальность Программы: Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, неся оздоровительный эффект. В результате деятельности по программе происходит воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма, происходит развивая таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость.

Кикбоксинг занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря оздоровительной и образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности.

Новизна Программы учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя повышенные требования в процессе обучения. Новизна программы касается отдельных компонентов образовательного процесса, например, при традиционности направления деятельности могут использоваться оригинальные приемы, методы, педагогические технологии или нестандартной формой (чередование форм) организации образовательного процесса (контактная, бесконтактная), (электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий).

Программа дает возможность заняться спортивными единоборствами, а именно кикбоксингом тем детям, которые решили уделить внимание вопросу формирования привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека.

Педагогическая целесообразность – содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личному развитию и самоопределению, подготовить обучающихся для дальнейшего перехода на дополнительную предпрофессиональную программу.

Отличительные особенности: программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение более глубоких приёмов избранного вида спорта – кикбоксинг.

Адресат программы: Программа рассчитана для детей от 7 до 18 лет, общее количество часов: 180 час. на 30 недели.

На обучение по дополнительной общеразвивающей программе принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям по кикбоксингу, по личному желанию ребенка и заявлению родителей (законного представителя), при этом сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и/или СФП не предусмотрена

Доступность реализации дополнительной общеобразовательной программы:

в программе предусмотрено участие детей с особыми образовательными потребностями: детей с ограниченными возможностями здоровья (отдельные категории обучающихся с ограниченными возможностями здоровья); детей талантливых (одарённых, мотивированных); детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Уровень программы – ознакомительный.

Формы обучения: форма занятий – очная, очно-дистанционная, с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Сроки реализации программы: 1 год - 180 часов на весь период обучения, рассчитана на 30 учебные недели.

Наполняемость учебной группы – от 5 до 30 человек.

Режим обучения: занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации.

Периодичность проведения занятий:

- 3 раза в неделю по 2 академических часа,

Особенности организации образовательного процесса: групповая, индивидуальная (по индивидуальному учебному плану), состав группы постоянный, разновозрастный.

Виды занятий: теоретические (лекции), практические, мастер-классы, соревнования, самостоятельная работа, электронное обучение (ЭО) с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) по приказу учреждения.

В МАУДО «ДЮСШ № 9» возможна сетевая форма реализации данной программы.

Сетевая форма реализации программы обеспечивает возможность освоения обучающимися образовательной программы, и/или отдельных модулей, практики, предусмотренной данной программой, с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также при необходимости с использованием ресурсов иных организаций.

В программе предусмотрена разноуровневая технология организации обучения. Технология разноуровневого (дифференцированного) обучения позволяет обучить каждого обучающегося на уровне его возможностей и предоставляет шанс каждому ребенку организовать, в зависимости от его способностей и индивидуальных особенностей, свое обучение таким образом, чтобы максимально использовать эти возможности.

1.2. Цель и задачи программы

Цель Программы - формирование начальных знаний, культуры здорового, безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся, умений и навыков в кикбоксинге для дальнейшего перехода, обучающегося на дополнительную предпрофессиональную программу.

Задачи программы:

Образовательные (предметные):

- формировать основы знаний, умений в кикбоксинге;
- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности кикбоксингом;
- обучить техническим элементам и правилам кикбоксинга;
- обучить тактическим индивидуальным и командным действиям;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях кикбоксингом.

Развивающие (метапредметные):

- развить тактические навыки и умения спортивного единоборства;
- развить физические и специальные качества;
- расширить функциональные возможности организма;
- создать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

Воспитательные (личностные):

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

1.3. Содержание программы.

Учебный план составлен с учетом изложенных выше задач, рассчитан на 42 недели и отображен в Таблице №1.

Таблица № 1. Учебный план

№ п/п	Название раздела программы, (предметные области), тема	Количество всего часов по программе			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	1	1	-	Беседа, рассказ
2.	Теоретическая подготовка	8	8	-	Беседа, опрос
2.1	Правила спортивного единоборства	2	2	-	
2.2	Понятие техники и тактики в кикбоксинге	2	2	-	
2.3	Предупреждение травматизма	2	2	-	
2.4	Разновидности кикбоксинга	2	2	-	
3.	Общая физическая подготовка	80	-	80	Выполнение нормативов
4.	Специальная физическая подготовка	35	-	35	Выполнение нормативов
5.	Основы технико-тактической подготовки	24	4	20	Выполнение нормативов
5.1	Техника ведения боя	5	1	4	
5.2	Техника координации движения	5	1	4	
5.3	Техника защиты	5	1	4	
5.4	Техника нападения	5	1	4	
5.5	Психологическая подготовка	4		4	
6.	Другие виды спорта и подвижные игры	15	-	15	Показ. Тренировочные упражнения. Учебная игра
7.	Физкультурные и спортивные мероприятия	4	-	4	Участие в школьных, городских соревнованиях
8.	Самостоятельная работа	8	-	8	

9.	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий				
10.	Контрольные занятия	4	-	4	Выполнение нормативов
11.	Итоговое занятие	1	1	-	Беседа
	Количество часов в неделю	6			
	Количество тренировок в неделю	3			
	Общее количество часов в год	180	14	166	

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах и не может превышать, на ознакомительном уровне подготовки - 2х академических часов. С целью большего охвата обучающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период.

Наполняемость учебных групп и максимальный объем тренировочной нагрузки представлены в **Таблице № 2**.

Таблица № 2. Наполняемость учебных групп, максимальный объем тренировочной нагрузки.

Минимальный возраст зачисления	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальная Наполняемость группы (человек)	Максимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Количество тренировочных дней в неделю	Результат освоения программы
7	5	15-20	30	6	3	Оценка показателей ОФП, СФП, ТТП. Теоретическая подготовка - в форме собеседования.

Группы ознакомительного уровня формируются как из вновь зачисляемых в ДЮСШ обучающихся, так и из обучающихся не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других уровнях подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

При этом необходимо учитывать, что тренировочные нагрузки в течение дня в неделю не должны превышать допустимых норм (Таблица № 2).

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам представлено в **Таблице №3.**

Таблица № 3. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения

№	Разделы подготовки	Соотношение объемов в %
1	Введение	0,5
2	Теоретическая подготовка	7
3	Общая физическая подготовка	41
4	Специальная физическая подготовка	20
5	Технико-тактическая подготовка	14
6	Другие виды спорта и подвижные игры	10
7	Физкультурные и спортивные мероприятия	2
8	Самостоятельная работа	3
9	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных	по приказу учреждения
10	Контрольные занятия	2
11	Итоговое занятие	0,5
	Всего:	100%

Содержание программы.

1. Введение (1 час.)

Теоретическая часть. Знакомство с группой, видом спорта кикбоксинг, правилами поведения в спортивной школе, на тренировочных занятиях. Ознакомление обучающихся с целями и задачами программы. Инструктаж по технике безопасности во время занятий и соревнований. Ознакомление с местами проведения занятий.

2. Теоретическая подготовка (8 час.)

Теоретическая часть. Ознакомительный уровень подготовки необходим для изучения обучающимися правил гигиены, правил поведения и техники безопасности на тренировочных занятиях. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта кикбоксинг и привлечь к систематическому посещению занятий физической культурой и спортом.

Теоретические занятия органически связаны с физической и технической подготовками. Начинающих спортсменов необходимо приучать посещать спортивные соревнования, просматривать фильмы и спортивные репортажи по избранному виду спорта. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

Темы занятий:

- правила спортивного единоборства;
- понятие техники и тактики в кикбоксинге;
- предупреждение травматизма;
- разновидности кикбоксинга;

Тема № 1. Правила спортивного единоборства (2 час.)

Теоретическая часть. Первоначально правила кикбоксинга позволяли все: любые удары, захваты, подсечки, броски, подножки. С годами правила боя видоизменялись. Так, вначале появилось правило «восьми ударов», а

затем «шести», которое регламентирует в ходе раунда сделать не менее шести ударов ногами. Новшеством стало и появление весовых категорий. Победитель в каждой весовой категории определяется путем участия в рейтинговых боях. Тот, кто стал победителем большее число раз набирает наивысший рейтинг и имеет право выходить на бой с действующим чемпионом.

Победа в кикбоксинге определяется:

- преимуществом по очкам;
- явным превосходством;
- неспособностью оппонента продолжать бой;
- дисквалификацией оппонента нокаутом;
- неявкой соперника;
- отказом оппонента или его секунданта продолжать бой;
- резолюцией главной судейской коллегии.

Число раундов в кикбоксинге и их продолжительность устанавливается исходя из возраста и квалификации спортсменов. Бои проходят в ринге. Между раундами имеется перерыв в 1 минуту. Если речь идет о поединке за звание чемпиона, то он длится 12 раундов.

В кикбоксинге разрешены удары ногами и руками, но они должны соответствовать следующим требованиям:

1. Удар должен наноситься только кулаком в перчатке.
2. Можно наносить удары ногами и руками только в боковые и передние части тела выше пояса.
3. Дошедшими до цели считаются удары, наносимые в боковые и передние части головы, прикрытые шлемом.
4. Удары по плечам и рукам, а также приемы, нанесенные с нарушением правил, считаются недействительными.
5. Подсечки допустимы только в зону ступни на уровне фута.

Запрещено наносить удары:

- открытой перчаткой или внутренней ее стороной;
- запястьем, предплечьем;
- головой;
- коленом, по ногам;
- в спину, ниже пояса и по затылку;
- боковой стороной кулака;
- верхней или нижней стороной кулака;
- внутренней стороной руки.

Последние три позиции разрешены только в поединках полу контакта. Нельзя производить никаких действий после команды «Стоп». Нельзя толкать и наступать на ноги оппонента. Нельзя нападать на противника, находящегося в нокауте.

Удары ногами в кикбоксинге:

- бэк-кик — задний удар;
- джампинг-кик — удар в прыжке;
- кресент-кик — обратный боковой удар;
- лоу-кик — круговой удар голенью в бедро противника;
- раунд-кик — круговой удар, обычно в голову;
- сайд-кик — боковой удар;
- экс-кик — удар сверху;
- фронт-кик — прямой удар;
- хук-кик — удар крюк;
- подсечки.

Удары руками:

- апперкот — удар снизу левой или правой рукой;
- бэкфист — раскручивающийся удар правой рукой;
- джеб — прямой удар ближней к противнику рукой;
- панч — прямой удар дальней от противника рукой;
- свинг — боковой удар с дальнего расстояния;

- хук — боковой удар левой или правой рукой в голову.
- Каждый спортсмен должен быть экипирован в защитное снаряжение:
- шлем на голову, защищающего верх и заднюю часть черепа, уши, челюсти, скулы, виски, брови, шейные позвонки;
 - перчатки для кикбоксинга = боксерские перчатки весом 10 унций в весовых категориях до 75 кг и 12 унций в остальных весовых категориях;
 - эластичные бинты на кисти рук, которые должны иметь длину не более 2,5 м и ширину – не более 5 см;
 - фут – специальное приспособление для защиты стопы, закрывающих пятку и подъем и имеющих толщину не более 1 см;
 - накладки или щитки для кикбоксинга (защита голени) без использования твердых материалов; капа-защиты для рта и зубов;
 - защита для паха;
 - грудной протектор для женщин.

Тема № 2. Понятие техники и тактики в кикбоксинге (2 час.)

Теоретическая часть. Тактика кикбоксинга предполагает умение спланировать и реализовать такую схему спортивной борьбы, которая бы обеспечивала наиболее полное использование спортсменом своих возможностей в конкретных сложившихся условиях и приводила к победе. При этом можно говорить о тактике раунда, тактике боя, тактике турнира, тактике подготовки и т.д. Тактика определяется стратегическими задачами и представляет собой процесс, связанный с нахождением и реализацией оптимальных путей их решения. Тактическая подготовка кикбоксера предполагает теоретическое и практическое изучение и совершенствование возможных вариантов построения поединка с учетом сложившейся ситуации. Другими словами, тактическая подготовка строится на изучении (возможно более полном) всего многообразия боевых ситуаций, стилей, типов противников и наиболее удачных способов действий в этих ситуациях, против этих противников.

Важнейшим элементом тактической подготовки является планирование боя. Оно основывается на имеющихся сведениях о противнике и тех действиях, которые кикбоксер в состоянии ему противопоставить. Не следует планировать того, чего вы выполнить не в состоянии. Информация, которая может служить основанием к планированию боя, по возможности должна охватывать следующие пункты: квалификация противника, стаж занятий видом спорта, лучшие достижения, специализация (в каком разделе программы чаще и успешнее выступает спортсмен), яркие победы и их характер. Важное значение имеют сведения о физических данных противника: весо-ростовые характеристики, степень развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости. Следует помнить, что ряд спортсменов особенно опасен в первых раундах поединка, некоторые ведут бой достаточно ровно, некоторые опасны именно в конце или в середине боя.

В кикбоксинге необходимо хорошее владение техникой и правильное ее использование в зависимости от ситуации. Во время боя каждый из спортсменов пытается при условии соблюдения правил добиться преимущества над соперником.

Для этого необходимо внимательно наблюдать за действиями соперника, быстро распознавать его намерения и принимать моментальные решения. С помощью финтов можно направить соперника по ложному следу, вызвав его атакующие действия, которые можно будет легко отразить, т.к. они именно и ожидалось.

Благодаря постоянным угрожающим действиям можно сковать инициативу соперника, ограничить его защитные действия и замаскировать свои атакующие действия.

Сложность использования тактики в кикбоксинге объясняется еще и тем, что всю боевую ситуацию приходится оценивать на протяжении очень небольшого отрезка времени, в то время как соперник точно так же пытается добиться успеха.

Тема № 3. Предупреждение травматизма (2 час.)

Теоретическая часть.

Общие требования безопасности:

К занятиям по кикбоксингу допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

Опасность возникновения травм:

- при падении на твердом покрытии;
- при ударе во время спарринга;
- при столкновениях;
- при наличии посторонних предметов в спортивном зале и на ринге;

Обучающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами спортивного единоборства. Занятия должны проходить на сухой поверхности

Требования безопасности перед началом занятий

- надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
- тщательно проверить отсутствие посторонних предметов в спортивном зале и на ринге.
- провести физическую разминку всех групп мышц.
- внимательно прослушать инструктаж по ТБ по кикбоксингу.
- коротко остричь ногти, снять все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т.д.)
- очки должны закрепляться резинкой и иметь роговую оправу.

Требования безопасности во время занятий

- во время занятий в спортивном зале не должно быть посторонних лиц.
- при выполнении ударов, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки.
- соблюдать дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.

- пользоваться защитными приспособлениями (перчатками, шлемом, каппой и др.
- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- при получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.

Тема № 4. Разновидности кикбоксинга (2 час.)

Теоретическая часть.

Кикбоксинг подразделяется на два вида, каждый из которых имеет свои направления:

Американский представлен:

- фулл-контактом, характеризующимся ударами в полную мощь и нокаутирующими движениями;
- фулл-контактом с лоу-киком – аналогичное предыдущему направлению, но с добавлением ударов по ногам;
- семи-контактом или ограниченным контактом, при котором запрещены удары в полный контакт;
- лайт-контактом, характеризующимся легкими ударами без применения силы и без нокаутов.

Японский характеризуется одним форматом – К-1, который получил наибольшую популярность в силу своей зрелищности. Бои длятся по три раунда продолжительностью в три минуты. Если победитель не выявлен – назначается решающий раунд. Ничья объявляется только в случае синхронного падения обоих спортсменов. В К-1 также имеется правило трех нокадаунов, которое подразумевает победу техническим нокаутом. Также широкую популярность получило отдельное направление кикбоксинга, получившее название сольных композиций. Они представляют собой элементы техники единоборств под музыку в виде имитации боя с противником. Длятся композиции от полуминуты до минуты.

3.Общая физическая подготовка (80 час.)

Практическая часть. Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья, улучшает физические качества и двигательные возможности обучающихся, расширяет запас движений, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков, укреплению организма. В этих целях в тренировочные занятия включаются упражнения на развитие силы, быстроты, гибкости, ловкости, скоростных качеств, общей выносливости.

Общеразвивающие упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие обучающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата координации движений и умений сохранять равномерное, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Физические упражнения усиливают кровообращение в мышцах, которые подвергаются в данный момент нагрузке, способствуют увеличению мышечной силы, помогают восстановить или увеличить объем движения в суставах.

Упражнения без предметов и с предметами.

Для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др. Упражнения с эспандером и эластичной резиной.

Для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз- прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине - поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола.

В различных стойках-наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднятие туловища.

Для ног. Из основной стойки-различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднятие на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.

Круговые движения плеч. Руки в стороны параллельно полу. Пальцы вытянуты. Совершаются небольшие круги пальцами, вращая руки в плечевых суставах. Постепенно необходимо увеличивать круги, затем уменьшайте их. Повторяется три раза в одном направлении и три раза в другом, каждый раз опуская руки по бокам в перерыве.

4.Специальная физическая подготовка (СФП). (35 час.)

Практическая часть. Основными средствами специальной физической подготовки являются упражнения, способствующие развитию силы, ловкости и гибкости, реакции и быстроты действий, специальной выносливости.

Упражнения для развития силы мышц рук, ног, туловища и шеи: выполняются на месте, стоя, лежа и в движении индивидуально или с партнером, без предмета и с различными предметами (гантелями, штангой, набивными мячами, скакалками). К ним также относятся упражнения в прыжках в длину с места тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту.

Упражнения для развития быстроты: подвижные и спортивные игры, эстафеты, акробатические и гимнастические прыжки, легкоатлетические виды:

бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в

длину, высоту и различные метания.

Упражнения для развития выносливости: наиболее распространенными средствами, используемыми для развития выносливости, служат разнообразные движения циклического характера, т.е. ходьба, бег, плавание, велосипедный спорт, спортивные игры.

Упражнения для развития ловкости: одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты; тройной прыжок, метания.

Упражнения на гибкость: одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя - вперед, назад и в стороны. Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Глубокие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

Упражнения на расслабление: стоя в полунаклоне вперед, приподнимать и опускать плечи, полностью расслабляя руки, свободно ими покачивая и встряхивая; поднять руки в стороны или вверх, затем свободно их опустить и покачивать расслабленными руками. Размахивание свободно опущенными руками, одновременно поворачивая туловище. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив ее.

Мышцы ног-приседания, становая тяга, прыжки и доработка в тренажерах (сгибание и разгибание голени и голеностопа); приседания со штангой на груди; подъем со штангой из положения сидя; приседания на тренажере; приседания с опорой на спину; продолжительный присед; приседания на балансировочных дисках; наклоны стоя на одной ноге; наклоны стоя на одной ноге с гантелью; наклоны стоя на полу на одной ноге;

прыжки с места двумя ногами; прыжки на одной ноге.

Для проработки мышц рук - любые упражнения на сгибание и разгибание рук в локте, а также сгибание и разгибание предплечья в кисти, жим лёжа, так как на трицепс падает значительная нагрузка от веса тела. Сгибание рук со штангой в положении стоя. Сгибание рук с использованием эластичной ленты; сгибание рук с гантелями на бицепс; концентрированное сгибание руки на бицепс; изолированное сгибание рук со штангой; изолированное сгибание рук на тренажере; разгибание рук на трицепс. Разгибание руки в наклоне, разгибание руки в наклоне на блоке, разгибание рук над головой на трицепс.

Плечи выполняют роль связующего звена между руками и корпусом. Наиболее интересны для тренировки являются мышцы так называемой «Вращающей манжеты плеча». Это четыре мышцы, которые крепятся в разных местах к лопатке и к плечевой кости. Отвечают за поворот плеча, отведение его в стороны и за стабильность плечевого сустава.

Для проработки мышц плеча: махи гантелей через стороны, вместо гантелей можно использовать амортизаторы, жим гантелей, штанги, амортизаторов, от груди над головой сидя или стоя. Жим гантелей сидя; жим на тренажере; жим штанги сидя, тяга штанги к груди; тяга к груди на блоке; подъем гантелей со сменой положения рук; подъем гантелей со сменой положения рук стоя на балансировочных дисках; разведение предплечий и подъем рук с гантелями.

Для проработки мышц груди:

- отжимания на брусьях;
- жим на тренажере; жим гантелей лежа на мяче;
- жим гантели одной рукой лежа; отжимание от пола с набивным мячом;
- отжимание на мяче; наклонный жим гантелей лежа.

Для проработки мышц спины:

- тяга блока к груди в положении сидя;
- тяга к груди сидя на тренажере;

- подтягивания;
- подтягивания на тренажере; тяга блока вниз;
- подтягивания в наклоне; тяга штанги к животу;
- подъем одноименных рук и ног лежа на мяче; обратный подъем ног лежа на мяче.

Для проработки мышц брюшного пресса:

- подъем корпуса из положения лежа на мяче;
- скручивание лежа;
- упор лежа боком на предплечье; обратное скручивание;
- попеременное сгибание ног в висе; подъем ног сидя на мяче;
- подъем ног сидя на скамье; повороты туловища лежа на мяче.

Специальная физическая подготовка- это, прежде всего процесс адаптации к специфическим условиям деятельности, благодаря чему развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приемами техники и их закрепления.

6. Основы технико-тактической подготовки. (ТТП) (24 час.)

Теоретическая часть (4 час.) Практическая часть (31 час).

Основная задача формирования технической подготовленности сводится к созданию у обучающихся представления об изучаемом техническом приеме. Овладение основой техники приема осуществляется с помощью метода упражнений, путем многократного выполнения отдельных фаз и приема в целом в упрощенных условиях. Приемы вводятся постепенно и последовательно от одного к другому, более сложному. Только после того, как обучающиеся достаточно хорошо усвоили один прием, следует переходить к новому. При обучении техническим приемам важно придерживаться оптимального количества повторений упражнений и соответствующих интервалов отдыха. Нагрузка на тренировочных занятиях должна быть малой.

Программный материал для практических занятий

Техника единоборства.

1. Техника ведения боя.
2. Техника координации движений.
3. Техника защиты.
4. Техника нападения.
5. Психологическая подготовка.

Тема № 1. Техника ведения боя

В кикбоксинге тактику ведения боя принято распределять на три категории:

- подготовительная работа;
- наступление;
- оборона.

Физические параметры противника – очень важный фактор. Разумеется, бои происходят в одном весовом классе. Однако здесь хватает своих нюансов.

Например, в кикбоксинге тактика против высоких соперников имеет такие базисы:

1. Требуется держать позицию за опасной зоной.
2. Рост оппонента должен быть задействован против него же.

Когда разрабатывается тактика кикбоксинга для высоких бойцов, учитывается длина их рук. Её нужно обратить им на пользу. Должно получиться эффективное размашистое оружие. Также тактика кикбоксинга против низких оппонентов включает в себя развитие мощности, динамики и выносливости. И низкий противник тоже может иметь отличную физику, но свой рост и амплитуду размаха рук он никогда не увеличит.

Упражнения для развития силовых качеств.

1. Толкание ядра.
2. Выталкивание из круга: спиной, боком, грудью (без помощи рук).
3. Отталкивание от пола при отжимании, хлопок во время отталкивания.

4. Передачи блина или гири из рук в руки в кругу.
5. Подбрасывание и ловля гири или медицин бола на высоту до 2 м. Выполнять двумя и одной руками.
6. Подъем туловища из положения лежа.
7. Отжимание от пола. Упражнение выполнять на пальцах.
8. Подтягивание на перекладине.
9. Отжимание в стойке на руках.

Тема № 2. Техника координации движений.

Существуют базовые упражнения в кикбоксинге направленные на развитие координации. Они довольно просты и помогают развитию координации работы ног, корпуса и рук, а также прочувствовать нюансы техники и выработать вашу собственную, неповторимую, манеру исполнения приёмов.

1. Встать у стены и уклоняться от выбрасываемых в тебя теннисных мячей. Максимально имитируем боевую обстановку, двигаемся в стойке.
2. Удерживать пальцем точку и кружиться вокруг нее, по команде (на время или количество оборотов) меняя направление, а затем встать в стойку и в течении 1 минуты выполнять упражнение “бой с тенью”.
3. Делать по 10 кувырков через голову вперед-разворачиваемся-назад и затем 1 минуту боксируем.

Тема № 3. Техника защиты.

Технико-тактическая подготовка кикбоксеров не может исключать оборонительные аспекты. При стремительных нападениях защищающийся боец пытается надёжно уберечь голову руками. Также он намеревается своими немного пассивными методами измотать оппонента. Здесь полезно уклоняться и нырять. Это поможет определить открывающиеся зоны нападающего соперника.

Получив мощный удар, боец пытается покинуть бой или начать ближнюю схватку, чтобы сделать блок оппоненту пассивными приёмами. Это позволит ему отдохнуть и дождаться подходящего мгновения для своего

штурма. Защита используется и для ослабления вражеской бдительности. Так он в бою становится увереннее, но менее осторожным. Хороши и контратаки без развития. Их цель – остановить непрерывные штурмы соперника.

Защита активная — поочередное действие кикбоккера, нейтрализующего удары соперника, с одновременным нанесением встречных и ответных ударов.

Защита блоком, локтевая — пассивный прием кикбоккера, нейтрализующий удар соперника, когда локоть одной руки прикрывает челюсть, а другой — туловище, или, когда 2 локтя кикбоккера прикрывают его туловище.

Защита отбивом — отбив руки — удара соперника в сторону от линии ее движения. Применяется от прямых ударов. Отбив выполняется в наружную, и во внутреннюю сторону и вверх.

Защита пассивная — продолжительная по времени нейтрализация ударов соперника без нанесения встречных и ответных ударов.

Защита подставкой — встречное движение ладони, локтя или плеча кикбоккера с целью нейтрализации ударов.

Защита уклоном — встречное защитное движение вперед с одновременным уклоном туловища в левую или правую стороны. Самая практичная защита, т.к. оставляет руки свободными для нанесения ударов. Уклон сочетается с контратакой встречными ударами.

Защита уходом — выход из зоны ударов соперника шагами назад или в стороны. Применяется с целью занятия удобного исходного положения для атаки или контратаки.

Тема № 4. Техника нападения.

Наступление характеризуют атакующие и контратакующие действия. Последние бывают встречными, ответными и повторными. Технотактическая подготовка в кикбоксинге направлена на достижение успеха. А его не будет без успешных атак. Они должны реализовываться внезапно и в нужный момент. Здесь важно умело вскрыть вражескую оборону. Для этого и выполняются ложные действия. Соперник отвлекается от заданной цели. У

бойца образуется комфортная позиция для своего штурма. Как показывает практика кикбоксинга одни бойцы постоянно идут в атаку, изредка проводят контрштурм, а вторые – больше контратакуют и с помощью атаки завязывают бой.

Упражнения для улучшения техники нападения кикбоксера:

Метание

Кикбоксер должен уделять много времени резким отталкивающим и кидающим движениям, вы наверняка слышали просьбу тренера – «кидай руки», при нанесении удара это и происходит, вы выкидываете свою руку в расслабленном состоянии. Для тренировки этого взрывного действия добавляют утяжеления разной массы. К таким упражнениям относятся метание медбола, бой с тенью с гантелями, отталкивание грифа, блинов и т.д. подойдет даже метание на дальность камней на пляже.

Прыжки

Сильный, акцентированный удар невозможно нанести без участия ног. Именно ноги изначально задают скорость и разгоняют тело. Упражнения для ног, на развития нокаутирующего удара так же должны быть резкие и прыжковые. Это могут быть запрыгивания на тумбу, спрыгивания с последующим прыжком вверх и атакой.

Тема № 5. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторный качеств.

Основные задачи психологической подготовки:

1. Развивать и совершенствовать у обучающихся психические функции и качества, необходимые для успешных занятий спортом.
2. Осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировки.
3. Формировать у обучающихся интерес к занятиям спортом, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально

психологические черты характера.

4. Вырабатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

5. Формировать и закрепить соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

С целью формирования личности обучающегося психологическую подготовку разделяют на три составные части - идейную, моральную и волевую.

Идейная подготовка направлена на формирование характера, патриотизма, развитие интеллекта, повышение культурного уровня обучающихся. Воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий является решающим в тренировочном процессе.

Моральная подготовка направлена на формирование общественных качеств, необходимых для победы над соперниками, но прежде всего над собой. Основой моральной подготовки является чувство ответственности, добросовестности, искренности.

Волевая подготовка направлена на преодоление возрастающих трудностей на тренировках и на соревнованиях. Важно указать обучающимся на то, что волю надо закалять и развивать, направленно формировать все волевые качества, особенно, те, которые определяют успех в спорте, постоянно заниматься самовоспитанием воли.

Воспитательная работа.

Главной задачей в занятиях является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, хорошее поведение в школе и дома - на все это должен обращать внимание тренер-преподаватель. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель, работающий в спортивной школе с обучающимися, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Воспитательная работа в процессе тренировочной деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания гражданственности и патриотизма.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением обучающихся во время тренировочных занятий и соревнований.

На ознакомительном уровне подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать обучающихся, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка на ознакомительном уровне подготовки направлена на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость. Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи физического и общего воспитания.

6. Другие виды спорта и подвижные игры (15 час.)

Практическая часть. Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности обучающихся, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми.

Подвижные игры на основе кикбоксинга задействуют всех детей. Во время активности дети разносторонне развиваются (интеллектуально, морально, физически).

«Сто ударов в минуту»: участники выстраиваются возле ринга. Соревнования проводятся около груши или кожаного мешка. Для проведения игры нужна пара боксерских перчаток. Один из участников игры перед началом своеобразного конкурса надевает перчатки. По указанию тренера-преподавателя он выходит к снаряду и по сигналу в течение минуты наносит удары по груше или кожаному мячу поочередно правой и левой рукой с возможно большей скоростью.

По второму сигналу атака прекращается. Тренер-преподаватель объявляет, сколько ударов проведено в минуту.

После этого свои скоростные качества демонстрирует второй игрок и т.д. Победителем становится тот, у кого частота ударов на протяжении минуты больше, чем у остальных.

«Не коснись каната»: тренер-преподаватель распределяет участников по парам. Игроки (3-4 пары) надевают перчатки. По сигналу они выходят на ринг и начинают кружиться по рингу, боксируя друг с другом. Никому не разрешается касаться каната какой-либо частью тела.

Нарушивший это правило покидает по указанию педагога ринг. Оставшийся игрок имеет право нападать на кого хочет.

Заканчивается игра, когда все игроки, кроме одного (победителя), покинут ринг. Запрещаются толчки на канат и нападения сзади. За это участники группового поединка также удаляются с ринга.

7. Физкультурные и спортивные мероприятия (4 час.)

Практическая часть. Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по кикбоксингу. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на бой. Анализ проведенных боёв. Обсуждение результатов соревновательной деятельности.

Участие в соревнованиях в образовательной организации, районе, городе согласно календарному плану.

8. Самостоятельная работа (8 час.)

Самостоятельная работа – организационная форма обучения направлена на выполнение поставленной цели: закрепление, обобщение, формирование и развитие умений, выполняемые по заданию и при руководстве тренера-преподавателя, но и без его непосредственного участия. Цель самостоятельной работы: развития познавательных способностей и активности обучающихся, творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности, способностей к саморазвитию.

9. Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий (по приказу учреждения).

Онлайн-сервисы для организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных технологий:

- платформа Zoom.
- сервисы Яндекс (лучше дома) <https://yandex.ru/doma#education>
- в-контакте (организация обучения в группе «В контакте»)
- платформа WhatsApp

В обучении с применением ЭО и ДОТ используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- лекция;
- консультация;
- семинар;
- практическое занятие;
- промежуточная аттестация;
- самостоятельная внеаудиторная работа;

Сопровождение предметных дистанционных курсов может осуществляться в следующих режимах:

- тестирование on-line;
- консультации on-line;
- предоставление методических материалов;
- сопровождение off-line (проверка тестов, различные виды текущего контроля и промежуточной аттестации).

При реализации образовательных программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, необходимо обеспечить защиту сведений, составляющих государственную или иную охраняемую законом тайну.

10. Контрольные занятия (итоговая аттестация) (4 час.)

Практическая часть. Методика выполнения тестовых упражнений, количество попыток, исходные положения. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений. Разминка. Сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП, СФП и ТТП.

Итоговая аттестация проводится для оценки уровня достижений, обучающихся по завершению освоения дополнительной общеразвивающей программы с целью определения изменения уровня развития детей, заключительная проверка знаний, умений, навыков и отбора детей на дополнительные предпрофессиональные программы.

11. Итоговое занятие (1 час.)

Заключительная часть. Подведение итогов учебного года, вручение грамот, дипломов по результатам соревновательной деятельности. Объявления итогов итоговой аттестаций. Задание для самостоятельных работ на летний период.

1.4 Планируемые результаты

По окончании программы обучающиеся должны владеть понятиями «Техника единоборства», «Тактика единоборства», знать правила кикбоксинга, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в бою и организации самостоятельных занятий по кикбоксингу, сформировать первичные навыки судейства.

Предметными результатами освоения, обучающимися содержания программы, являются следующие умения:

- овладеть основами знаний, умений в кикбоксинге;
- иметь представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности кикбоксингом;
- овладеть техническими элементами и правилами кикбоксинга;
- овладеть тактическими индивидуальными и командными действиями;

Метапредметными результатами являются:

- овладеть тактическими навыками и умениями спортивного единоборства;
- овладеть физическими и специальными качествами;
- поддерживать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

Личностными результатами являются:

- овладеть организаторскими навыками и умениями действовать в коллективе;
- овладеть чувством ответственности, дисциплинированности;
- овладеть потребностью к ведению здорового образа жизни.

Ожидаемый результат непосредственно проистекает из задач, поэтому должен отражать все три заявленные в задачах составляющие: обучение, развитие, воспитание личности учащегося.

Ожидаемым результатом прохождения программы должен стать интерес детей к спорту, в частности, к кикбоксингу, укрепление здоровья, формирование знаний, умений и навыков в виде спорта – кикбоксинг, вовлечение в систему регулярных занятий спортом, и дальнейшего перехода на дополнительную предпрофессиональную программу, пройдя индивидуальный отбор на предпрофессиональную программу по виду спорта в соответствии с нормативными требованиями

2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

2.1. Календарный учебный график

1. Начало обучения - 05.04.2023г.

2. Окончание - 30.12.2023г.

3. Продолжительность по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе – 30 учебные недели - 180 часов.:

4. Продолжительность тренировочного занятия на ознакомительном уровне 3 раза в неделю по 2 академических часа; Продолжительность 1 академического часа -45 мин)

5. Начало занятий в 8:00, окончание - 20:00.

Календарный учебный график представлен в Таблице № 4

Таблица № 4

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 30 УЧЕБНЫЕ НЕДЕЛИ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ «КИКБОКСИНГ» НА 2023 УЧЕБНЫЙ ГОД												
№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Месяцы										Всего
		IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII		
1	2	5	6	7	8	9	10	11	12	13	15	
1	Введение	1									1	
2	Теоретическая подготовка	1	1	1		1		2	2		8	
2.1.	<i>Правила спортивного единоборства</i>		1					1			2	
2.2.	<i>Понятие техники и тактики в кикбоксинге</i>			1					1		2	
2.3.	<i>Предупреждение травматизма</i>	1							1		2	
2.4.	<i>Разновидности кикбоксинга</i>					1		1			2	
3	Общая физическая подготовка	10	10	10		8	12	10	10	10	80	
4	Специальная физическая подготовка	4	6	6		2	6	4	4	3	35	
5	Основы технико -тактической подготовки	3	4	3		1	3	4	3	3	24	
5.1	<i>Техника ведения боя</i>	1	1				1	1		1	5	
5.2	<i>Техника координации движения</i>		1	1		1		1	1		5	
5.3	<i>Техника защиты</i>	1		1			1	1		1	5	
5.4	<i>Тактика нападения</i>		1			1	1	1	1		5	
5.5	<i>Психологическая подготовка</i>	1		1					1	1	4	
6	Другие виды спорта и подвижные игры	2	1	2		1	2	2	3	2	15	
7	Физкультурные и спортивные мероприятия		1	1				1	1		4	
8	Самостоятельная работа	1	1	1		1	1	1	1	1	8	
9	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий											
10	Контрольные занятия									4	4	
11	Итоговое занятие									1	1	
Общее количество тренировочных часов в год (на 30 недель)		22	24	24		14	24	24	24	24	180	
Количество часов в неделю / количество тренировок в неделю		6 часов/ 3 раза в неделю										
Общее количество тренировок в год		90										

2.2. Условия реализации программы

Программа реализуется при необходимом кадровом, материально-техническом обеспечении и оборудовании.

Занятия проводятся в спортивном зале, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам и технике безопасности.

Для проведения занятий по виду спорта кикбоксинг необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь, представленные в таблице №5.

Таблица №5. Оборудование и инвентарь для проведения тренировочных занятий по кикбоксингу.

1.	Форма для кикбоксинга (шлем, капа, бандаж для защиты паха (раковина), пластиковые щитки на грудь (для женщин), перчатки для работы на снарядах.)	6 штук
2.	Боксерские груши	4 штуки
3.	Гимнастическая стенка	2 пролета
4.	Гимнастические скамейки	2 штуки
5.	Гимнастические маты	4 штуки
6.	Скакалки	10 штук
7.	Мячи набивные (масса 1 кг)	5 штук
8.	Боксерские перчатки или перчатки с открытой ладонью.	6 штук
9.	Бинты для рук.	12 штук

Кадровое обеспечение. Уровень квалификации педагогических работников соответствует требованиям, определенным Профессиональным стандартам «Тренер-преподаватель» утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. № 952н

2.3. Формы контроля и аттестации

Освоение дополнительной общеразвивающей программы сопровождается процедурой аттестации обучающихся в формате - оценка показателей развития физических качеств и двигательных способностей.

Аттестация проводится в соответствии с учебным планом учреждения в установленные сроки по приказу учреждения.

По завершению общеразвивающей программы осуществляется выпуск

обучающихся, и в дальнейшем продолжить обучение по избранному виду спорта – кикбоксинг, можно на дополнительной предпрофессиональной программе «Кикбоксинг» (базовый уровень), пройдя индивидуальный отбор по нормативным требованиям соответствующего уровня предпрофессиональной программы.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить повторное обучение на ознакомительном уровне.

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренера-преподавателя. При этом выполняется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Формы аттестации:

Текущий контроль:

- уровень посещаемости занятий;
- количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней.

Итоговый контроль:

освоение программы завершается итоговой аттестацией, проводимой в формате:

- теоретическая подготовка- оценка знаний и умений применять программный материал на практике -в форме собеседования.
- оценка показателей развития физических качеств и двигательных способностей, сдача нормативов по ОФП, СФП, ТТП.

Итоговая аттестация основывается на индивидуальном подходе к каждому ребенку.

Для проведения аттестации тренер-преподаватель готовит: спортивный инвентарь, место проведения, тесты, лист участия детей в контрольных испытаниях.

При проведении контрольных упражнений следует обратить внимание на создание единых условий выполнения их для всех обучающихся. В контрольных упражнениях дается определенное количество попыток, учитывается лучший результат по 5-и бальной шкале.

Результаты заносятся в протокол и хранятся в образовательном учреждении.

2.4. Оценочные материалы

Теоретическая подготовка - оценка знаний и умений применять программный материал на практике - в форме собеседования.

Шкала оценки уровня физической подготовленности, обучающихся по программе «Кикбоксинг» представлена в Таблицах №6 и №7.

Таблица №6. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП)

Виды испытаний	Мальчики					Девочки				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
ОФП										
Бег 30 м (сек)	5.8	5.9	6.0	6.1	6.2	6.0	6.1	6.2	6.3	6.4
Челночный бег 3*10 (сек)	15.0	15.1	15.2	15.3	15.4	15.2	15.3	15.4	15.5	15.6
Прыжок в длину с места (см)	165	160	155	150	145	155	150	145	140	135
СФП										
Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6

Таблица №7. Техничко-тактическая подготовка (ТТП).

Тех. прием	Контрольное упражнение	Мальчики					Девочки				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
<i>Удары</i>	Ко-во ударов по мешку за 15 сек	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11

2.5. Методическое обеспечение программы.

В **Таблице № 8** описаны формы занятий, методы и приемы, которые планируются по каждому разделу обучения.

Таблица № 8. Формы занятий, планируемых по каждому разделу обучения.

№ п/п	Раздел	Формы занятий	Методы и приемы	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие	Беседа	Словесный метод	Ознакомление, обсуждение
2	Теоретическая подготовка	Беседа Рассказ Объяснение материала	Словесный метод (беседа, описание, разъяснение, рассуждение, дискуссия, диалог, рассказ)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
3	Общая физическая подготовка	Беседа,, практическое контрольное занятие, диагностика	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
4	Специальная физическая подготовка	Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание,

		тренировочное занятие	педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	диагностика, аттестация
5	Основы технико-тактической подготовки	Объяснение материала, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
6.	Другие виды спорта и подвижные игры	Объяснение материала, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
7	Физкультурные и спортивные мероприятия	Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, анализ

8.	Самостоятельная работа	Объяснение материала, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
9	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	Беседа, инструктаж, электронное тестирование	Словесный метод, наглядный метод. Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, анализ
10	Контрольные занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие, тестирование	Соревновательно-игровой метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Моделирование соревнований.	Обсуждение, обобщение знаний, анализ
11	Итоговое занятие	Беседа	Словесный метод	Обсуждение, анализ

Форма организации деятельности учащихся.

Большие возможности для воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности тренера-преподавателя и обучающегося. Тренировку необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 6 часов в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия- семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил по кикбоксингу, спорные ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса обучающихся к занятиям по кикбоксингу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели тренер-преподаватель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания, разъяснение, критику, одобрение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у занимающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Особенности проведения тренировочных занятий

Цели и задачи:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями: обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния развития (рост, вес, осанка, ЧСС после выполнения физических нагрузок и т.д.);
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, обучение элементам кикбоксинга и другим физическим упражнениям общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий (физкультминутки, корригирующая и дыхательная гимнастика, оздоровительная аэробика, общеразвивающие упражнения и др.); воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Так как тренировочные занятия должны разносторонне воздействовать на организм обучающихся, их надо строить комплексно, строго придерживаясь определенных правил:

- учитывать состав обучающихся, их пол, физическое развитие и физическую подготовленность;
- правильно сочетать средства и формы физической культуры с учетом возрастных особенностей.

Нагрузка на тренировочных занятиях должна увеличиваться постепенно. Во вводно-подготовительной части тренер-преподаватель подготавливает организм обучающихся к выполнению тренировочных и воспитательных

задач, реализуемых в основной части. В конце занятий уделяется до 15 мин. для постепенного перехода в более спокойное состояние.

Упражнения, требующие физического напряжения, должны чередоваться с упражнениями на релаксацию (мышечное расслабление).

Вначале упражнения выполняются в медленном темпе, чтобы обучающиеся могли получить правильные ощущения о разучиваемом движении.

Исправляя ошибки, следует выделять характерные для данного упражнения особенности.

При обучении прыжкам, тренер-преподаватель должен помнить, что у детей младшего школьного возраста еще не завершен процесс окостенения опорно-двигательного аппарата.

При проведении физических упражнений важно следить за координацией движений верхних и нижних конечностей, поскольку несогласованность действий отражается на качестве дыхания. Следует научить правильно дышать при ходьбе, беге, в спокойном состоянии.

В помещении, где проводятся занятия должно быть чисто, проветрено (температура воздуха не ниже +14 и не выше +18 С0).

Приступая к проведению занятия, тренер-преподаватель обязан хорошо знать структуру занятий (вводная, основная и заключительная части занятий, имеющие свои задачи и соответствующее содержание), но прежде всего, содержание программы, ее основные требования, средства и методы реализации педагогических задач. Важная воспитательная задача учебных занятий - это привить обучающимся интерес и любовь к систематическим занятиям физической культурой. Опытные тренеры-преподаватели строят свои занятия на основе занимательности, стремясь создать положительную атмосферу на каждом занятии, что благоприятно влияет на отношение обучающихся к физической культуре и это будет способствовать формированию привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Образовательные задачи занятия заключаются в обучении основным двигательным действиям и совершенствованию приобретенных двигательных навыков.

На каждом занятии в процессе обучения при многократном повторении развиваются и совершенствуются такие физические качества, как: общая выносливость, сила, быстрота и составляющие ее скоростные способности, гибкость, ловкость и составляющие ее координационные способности.

Занятие должно быть воспитывающим. Организуя занятия, тренер-преподаватель должен обратить внимание на создание творческой атмосферы, формировать у каждого веру в свои силы, возможности, способности, воспитывать чувство человеческого достоинства.

Организация тренировочного процесса осуществляется в соответствии с учебным планом.

Основными формами организации тренировочного процесса являются теоретические, практические занятия, соревнования и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия с обучающимися проводятся в форме бесед. В процессе тренировочного занятия, под непосредственным руководством тренера-преподавателя, обучающиеся должны заниматься самостоятельно, выполняя отдельные индивидуальные, в том числе и домашние задания по общей физической подготовке.

При проведении тренировочных занятий и соревнований должны строго соблюдаться установленные требования по обеспечению норм санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования. В ходе тренировочного процесса предусмотрено проводить соревнования по общей физической подготовке.

Тренировочные занятия проводятся под строгим наблюдением тренера-преподавателя с последующим анализом полученной нагрузки. Занятия проводятся групповым методом, в соответствии с количеством обучающихся, предусмотренным Программой.

При подборе средств и методов тренировочных занятий, дозировки, деления объемов и интенсивности физических нагрузок следует учитывать анатомо-физиологические особенности.

Структура тренировочного занятия

Вводно-подготовительная часть, задачи:

1. Организация обучающихся для занятий (постановка задач, обеспечение внимания, дисциплины, регулирование эмоционального состояния и т.д.).
2. Подготовка организма обучающихся (центральной нервной системы, вегетативных функций и опорно-двигательного аппарата) для наиболее успешного решения задач основной части занятий.

Средства: Строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, прыжков, подвижных игр, упражнения на внимание, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами) и др.

Основная часть, задачи:

1. Формирование у обучающихся различных двигательных умений и навыков (обучение, правильной технике выполнения физических упражнений и ее совершенствование).
2. Развитие необходимых физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), воспитание моральных (патриотизм, коллективизм, трудолюбие, честность и т.д.) и волевых качеств (смелость, решительность, выдержка и др.) у обучающихся.
3. Обучение обучающихся умению применять приобретенные навыки и качества.

Средства: Подготовительные, подводящие и основные упражнения общей и специальной физической подготовки, избранного вида спорта и т.д.

Заключительная часть, задачи:

1. Постепенное приведение организма обучающихся в относительно спокойное состояние (снятие физической и психической напряженности).
2. Подготовка обучающихся к наступающей за тренировочными занятиями деятельности (организация их внимания и дисциплины).

3. Организованное завершение занятия, подведение итогов, задание на дом, установка на следующее занятие.

Средства: Строевые упражнения, медленный бег, различные виды ходьбы, упражнения на расслабление, внимание и т.п.

Наряду с указанными задачами, характерными для каждой части тренировочных занятий решается и такая важная задача, как сообщение обучающимся новых сведений и знаний по физической культуре и спорту. Причем, делается это в любой части занятия (в начале, непосредственно перед упражнениями его основной части или в конце). В зависимости от конкретных условий проведения тренировочных занятий (в спортивном зале, на воздухе и т.п.), основ избранного вида спорта, обеспеченности инвентарем и оборудованием, контингента обучающихся (учитывая возраст и физическую подготовленность), каждая часть общей структуры тренировочного занятия может расширяться и дополняться новыми специфическими задачами, и для их решения подбираются соответствующие средства.

Дозировка физической нагрузки

Основным фактором, определяющим эффективность оздоровления обучающихся, является дозирование физической нагрузки. Это суммарные физиологические «затраты» организма человека на мышечную работу.

Способы регуляции физической нагрузки обеспечивают оптимальные сдвиги в организме для восстановления здоровья и изменения функциональных показателей в лучшую сторону.

Физическая нагрузка зависит от:

- количества производимой работы и ее интенсивность;
- нервно-психических реакций;
- степени умственного напряжения при выполнении упражнений (движений);
- уровня эмоциональных сдвигов.

Наиболее распространенными способами регулирования физической нагрузки являются:

- длительность самих упражнений и подвижных игр;

- количество повторений;
- выбор исходных положений;
- применение отягощения и сопротивления;
- темп и ритм движений и т.д.

Общая плотность тренировочного занятия информирует о том, сколько времени затрачено на обучение, которое складывается из объяснения тренера-преподавателя, показ упражнения, выполнения упражнения обучающимися, поправок и замечаний. Это полезная часть занятий, выражаемая в процентах по отношению к общей продолжительности, принятой за 100%.

При определении общей плотности исключается время, затраченное на подготовку зала, расстановку и уборку оборудования. Общая плотность занятия в зале должна быть не ниже 80 - 90%, на воздухе до 90%.

Моторная плотность отражает двигательный компонент занятия, то есть время, в течение которого обучающиеся выполняют различные упражнения и находятся в движении. Моторная плотность занятий должна быть не менее 80%, на воздухе, особенно в прохладное время года, возрастает до 90%.

Постепенное повышение нагрузки (одно из обязательных условий), следует осуществлять ступенчато - от одного недельного цикла к другому. При оценке величины нагрузки имеется в виду ее объем и интенсивность. Интенсивность нагрузки оценивается по скорости движения, по темпу. Важным показателем объема и интенсивности выполняемой работы является величина функциональных сдвигов в организме (показатели - пульс, дыхание и др.).

В практике применяется наиболее простой способ измерения физической нагрузки - это по величине пульса, т.е. по ЧСС при выполнении упражнения и реакции восстановления ЧСС после окончания выполнения упражнений. Контроль нагрузки по ЧСС выбран не случайно, так как сердечно-сосудистая система наиболее ярко отражает реакцию организма на переносимую нагрузку.

Обучающихся необходимо обучать технике определения ЧСС. Пульс считается за 10 сек. Занятия с достаточной степенью нагрузки характеризуется учащением пульса после вводно-подготовительной части не менее чем на 20 - 25%, после выполнения ОРУ - не менее чем 50%, специальных упражнений - не менее чем на 60 - 70%, после подвижных игр до 70 - 90% и даже 100%. В конце занятий показание пульса, по сравнению с исходной величиной, повышается на 15 - 20%. Возвращение пульса к норме может служить надежным способом самоконтроля, позволяющим определить степень физического напряжения, вызванного тренировкой. После небольшой физической нагрузки пульс обычно приходит в норму через 2-3 мин., после средней 4 - 5 мин. Исходя из полученных данных, следует изменить содержание и нагрузку на последующих занятиях.

Техника безопасности

Требования безопасности перед началом занятий:

- спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;
- перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места занятий.
- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель и дежурный группы;
- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий:

- занятия по общей физической подготовке с элементами кикбоксинга в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписания, утвержденным руководителем образовательного учреждения;
- занятия по кикбоксингу должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;

- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;
- для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительному отношению друг к другу, воспитанию высоких бойцовских качеств;
- каждый обучающийся должен хорошо усвоить важные, приемы страховки, само страховки;
- особое внимание на занятиях по кикбоксингу, тренер-преподаватель должен обратить на постепенность и последовательность обучения;
- тренер-преподаватель должен учитывать состояние обучающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, синяков, кровотечения, а также при неудовлетворительном самочувствии обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру - преподавателю;
- выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с обучающимися тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;
- одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;
- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;
- при обнаружении признаков пожара тренер - преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме

эвакуации, при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера- преподавателя поименным спискам;

- поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения.

Требования безопасности по окончании занятия:

-после окончаний занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала;

-проветрить спортивный зал.

2.6. Список литературы:

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации.

Литература по виду спорта:

1. Арзуманов, С. Г. Физическое воспитание в школе учащихся 5– 9 классов / С.Г. Арзуманов. – М.: Феникс, 2018. – 112 с.
2. Атилов, А. Таиландский бокс / А. Атилов, Б. Бэкман. - М.: АСТ, Феникс, 2016. - 224 с.
3. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 304 с.
4. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта / Б.Р. Голощапов. - М.: Academia, 2015. - 320 с.
5. Градополов, К.В. Тактика бокса в приёмах зарубежных мастеров ринга / К.В. Градополов. - М.: ЁЁ Медиа, 2015. - 457 с.

6.Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Арсенал образования, 2018. – 393 с.

7.Макеева, Вера Степановна Методы Педагогического Контроля На Уроках Физической Культуры / Макеева Вера Степановна. – Москва: ИЛ, 2018. – 315 с.

8.Филимонов, В. И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования / В.И. Филимонов. - М.: Инсан, 2016. - 400 с.

9. Ширяев, А. Г. Бокс и кикбоксинг / А.Г. Ширяев, В.И. Филимонов. - М.: Академия, 2015. - 256 с.

Перечень интернет ресурсов:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ // <http://www.apkppro.ru>
3. Библиотека международной спортивной информации // <http://bmsi.ru/>
4. Виртуальный ресурс ФизкультУРА // <http://www.fizkult-ura.com/judo>
5. Методическая служба // <http://metodist.lbz.ru/>
6. Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края // <http://www.kubansport.ru/>
7. Правовая информация // <http://www.pravinfo.ru/index.htm>
8. Министерство образования и науки РФ // <http://www.mon.gov.ru>
9. Федерация кикбоксинга России - <http://www.fkr.ru/>

