

УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД-КУРОРТ
СОЧИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ХОСТА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД-КУРОРТ СОЧИ КРАСНО ДАРСКОГО КРАЯ

Принята на заседании
педагогического совета ЦДО «Хоста»
Протокол № 9 от «27» июня 2023г.

Утверждаю
Директор ЦДО «Хоста»
Чолакян К.Д.
Приказ № 365 от «27» июня 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Звездный Олимп. Направление кикбоксинг»

Уровень: базовый

Срок реализации программы (общее количество часов) 1 год (144 часа)

Возрастная категория: от 10 до 16 лет

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер программы в Навигаторе: 1535

Составитель:

Ураков Владимир Витальевич

(Ф.И.О. преподавателя)

педагог дополнительного образования

ЦДО «Хоста»

г. Сочи 2023 г.

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

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Звёздный Олимп. Направление Кикбоксинг» реализуется в рамках **физкультурно-спортивной направленности**, так как направлена на развитие физической культуры учащихся посредством занятий кикбоксингом.

Программа «Звёздный Олимп. Направление кикбоксинг» предназначена для реализации возможности занятий кикбоксингом вне рамок спортивных школ. Общеразвивающие и специальные физические упражнения способствуют укреплению здоровья учащихся, а изучение основ самообороны позволяют быть уверенными в стрессовых ситуациях. Развитие специальных двигательных умений и навыков, выполнение специализированных физических упражнений позволяют в дальнейшем, при желании, профессионально заниматься спортивной деятельностью. Наличие в кикбоксинге различных разделов даёт возможность подобрать оптимальный вариант исходя из личных антропометрических и психологических параметров. Основной целью данной программы является популяризация здорового образа жизни, занятий физической культурой и спортом, воспитание разносторонне-развитой, гармоничной личности. Привить ребенку интерес к физическим упражнениям – первостепенная и важнейшая задача.

Тренировки по кикбоксингу состоят из разминки, изучения технических действий, упражнений для развития общих и специальных физических качеств.

На каждом занятии планируются упражнения, направленные на развитие комплекса двигательных умений и навыков. Объем специальных и подготовительных упражнений с возрастом увеличивается. Для развития двигательных качеств и обучения двигательным навыкам и умениям, упражнения подбираются педагогом в соответствии с возрастными возможностями учащихся и условий для проведения занятий. Пройденный программный материал систематически повторяется. Успеваемость проверяется уровнем выполнения учебных нормативов, полнотой приобретенных знаний, прочностью освоения двигательных навыков и умением самостоятельно выполнять доступные физические упражнения.

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным 07.12.2018;
3. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
4. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030

года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (далее – Концепция);

5. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

6. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

7. Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

8. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

9. Краевыми методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ.

Новизна программы

Согласно федеральным стандартам Министерства спорта Российской Федерации занятия контактными видами единоборств, такими как кикбоксинг, начинаются с возраста 10 лет. Приём в спортивные школы осуществляется при сдаче поступающими определённых нормативов. К сожалению, программы физкультурного воспитания в дошкольных учреждениях и в начальной школе не могут обеспечить нужного уровня подготовки, достаточного для поступления в спортивные школы имеющих отделения по виду спорта кикбоксинг. Программа «Звёздный Олимп. направление кикбоксинг», позволяет занимающимся приобрести необходимые физические данные, двигательные навыки и умения и заниматься спортом, не поступая в спортивную школу.

Актуальность программы

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор обучающегося, интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей.

Спортивные поединки по кикбоксингу последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. Методологическая база построения процесса обучения искусству ведения спортивного поединка как целостная методика технология, доступная для применения в данном виде спорта, до сих

пор разработана недостаточно. В связи с этим актуальна разработка образовательной программы по кикбоксингу.

Педагогическая целесообразность

Содержание дополнительной общеобразовательной программы «Звёздный Олимп. Направление Кикбоксинг» направлено на всестороннее, гармоничное развитие ребенка, четкое определение целей и задач воспитания, обучения и тренировочного процесса, преемственность всех возрастных периодов, на привлечение детей к занятиям спортом, формирование здорового образа жизни, умение добиваться поставленной цели, понимание необходимости систематических занятий. Она имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер.

Отличительные особенности программы состоят в том, что во всех видах детской спортивной деятельности на каждом возрастном этапе, первостепенное внимание уделяется развитию индивидуальных способностей учащихся, их творческому подходу к спортивно-тренировочной деятельности.

Развиваются двигательные умения и навыки, не задействованные в программах физической культуры начального школьного образования. Данная программа позволяет заниматься не только детям, прошедшим ознакомительный уровень, но и впервые пробуящим себя в контактных единоборствах.

Так же отличительной особенностью является возможность использования электронного обучения с применением дистанционных технологий в том числе в условиях режима «повышенной готовности» других форс- мажорных обстоятельств.

Программа адаптирована для реализации в условиях отдаленного поселения или временного ограничения (приостановки) для учащихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям и включает все необходимые инструменты электронного обучения

Учитывая специфику программы, целесообразно использовать смешанный тип занятий, включающий элементы и online и offline занятий.

Для представления нового учебного материала проводятся online видеоконференции Сферум, Яндекс Телемост по темам. Offline – учащиеся выполняют полученные посредством Телеграмм, Сферум задания и высылают педагогу, используя различные доступные виды связи. В течении всего времени занятия педагог готов дать необходимые консультации, используя доступные виды связи учащегося.

Адресат программы.

Программа «Звёздный Олимп. Направление Кикбоксинг» предназначена для занятий детей 10-16 лет без медицинских противопоказаний.

В объединении могут заниматься мальчики и девочки, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Программа предназначена для учащихся с различными психофизическими возможностями здоровья. Для

учащихся с ограниченными возможностями здоровья предусматривается выбор проектов в соответствии со степенью работоспособности и интересами каждого учащегося.

Индивидуальный образовательный маршрут (ИОМ) для детей с особыми образовательными потребностями: детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья; талантливых (одарённых, мотивированных) детей; детей, находящихся в трудной жизненной ситуации по программе, планируется по форме (**Приложение 5**).

Учащиеся, мотивированные на серьезные результаты, имеющие потребность в дополнительных занятиях по совершенствованию общей физической подготовки, могут параллельно проходить обучение по программе «Первые шаги к Олимпу. Направление ОФП».

Уровень программы, объем и сроки реализации.

Программа базового уровня рассчитана на 1 год обучения общим объемом – 144 часа.

Занятия в объединении проводятся по группам.

Формы обучения.

Форма обучения – очная (с возможностью электронного обучения с применением дистанционных технологий)

Режим занятий соответствует требованиям СанПиН, т.е. два раза в неделю по 2 академических часа с 15 минутным перерывом.

Еженедельное количество и продолжительность онлайн занятий / консультаций по классам регулируется требованиями СанПиН, а также объемом учебного времени, отводимого конкретному программе, Учебным планом Центра, а именно рекомендуемая непрерывная длительность работы, связанной с фиксацией взгляда непосредственно на экране ВДТ, на занятии не должна превышать: для детей 1-2 классов - 20 минут; 3-4 классов - 25 минут, 5-9 классов - 30 минут, 10-11 классов - 35 минут.

Особенности организации образовательного процесса

Программа рассчитана на 1 год обучения. В течение всего времени реализации программы общая и специальная физическая подготовка, даются непосредственно в процессе тренировок, не выделяясь в отдельное занятие.

Занятия проводятся не в специализированных залах, а в спортивных залах общеобразовательных учреждений. Кроме организованных учебно-тренировочных занятий, учащихся должен самостоятельно ежедневно выполнять разработанный комплекс упражнений для утренней гимнастики, рекомендации по правильному питанию, а также выполнять задания руководителя по совершенствованию своей физической и специальной подготовки.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии от простого к сложному и рассчитан на последовательное расширение теоретических знаний и практических умений, и навыков учащихся.

Методы обучения.

В обучении и тренировке применяют три группы методов:

словесные - рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение;
наглядные- это прежде всего показ (преподавателем, ассистентом, видео и т.д.),
практические – которые можно поделить на две группы:

1. Методы, направленные на освоение спортивной техники.
2. Методы, направленные на развитие двигательных способностей. Эти методы применяются комплексно и взаимно дополняют друг – друга.

Применяются также **игровой** и **соревновательный** методы.

Занятия проводятся в форме тренировки.

Структура тренировки строится следующим образом:

- Разминка.
- Изучение техники.
- Физическая подготовка.

С целью обучения технике кикбоксинга применяются следующие методические приемы:

1. Групповое освоение приема (без партнера) под общую команду в одно-шереножном строю;
2. Групповое освоение приема (с партнером) под общую команду в двух-шереножном строю;
3. Самостоятельное освоение приема в парах, свободно передвигающихся по залу;
4. Освоение спортсменом приема в ходе работы с педагогом на лапах или в парах;
5. Условный бой (действия партнеров ограничивается заданием преподавателя)

При применении в обучении электронного образования с применением дистанционных образовательных технологий, учитывая специфику программы, целесообразно использовать смешанный тип занятий, включающий элементы и online и offline занятий.

Для представления нового учебного материала проводятся online видеоконференции Сферум, Яндекс Телемост по темам. Offline – учащиеся выполняют полученные посредством Телеграмм, Сферум задания и высылают педагогу, используя различные доступные виды связи. В течении всего времени занятия педагог готов дать необходимые консультации, используя доступные виды связи учащегося.

Рефлексия по пройденному материалу, по отработке ошибок в выполнении заданий осуществляется или по сотовой связи или любыми другими возможностями, доступными учащимся.

Неотъемлемой частью работы педагога является **профориентационная и воспитательная** работа с учащимися.

На занятиях дети знакомятся с профессиями настоящего и ближайшего будущего. Профориентационная работа осуществляется через деловые игры, профориентационные игры, игры-погружения, игры-путешествия, такие как «Азбука профессий», «Своя игра», «В магазине», «В школе», «Город мастеров», а также посредством виртуальных экскурсий и экскурсий в МЧС, в музей. В мире существуют сотни различных профессий, одну из которых ребенку нужно будет выбрать для себя. Занятия по профориентации способствуют расширению знаний детей о мире профессий, формируют у учащихся представления о важности выбора профессии в жизни человека, развивают мотивацию учащихся к получению знаний, необходимых для успешного профессионального самоопределения в старших классах. Спорт – прекрасный вид деятельности, который помогает развивать настойчивость, упорство в достижении цели, честность, умение побеждать и проигрывать с достоинством. Есть немало хороших профессий, связанных с занятиями спортом или физкультурой, изучив их, можно решить, стоит ли строить карьеру в спортивной сфере или лучше просто заниматься этим на уровне хобби.

Реализация воспитательной работы с учащимися проходит как в учебном процессе, так и во внеучебное время. Перспективный план **воспитательной работы** представлен в **Приложении 6**.

1.1. Цели программы.

Развитие личностного потенциала ребёнка и его физической культуры посредством занятий по кикбоксингу.

Достижение данной цели предполагает реализацию следующих задач:

Предметные:

- получение знаний в области кикбоксинга и усвоение правил борьбы;
- овладение основным арсеналом технических приёмов и тактическими действиями по кикбоксингу;
- приобретение опыта участия в соревнованиях;
- всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты, ловкости, координации движений, скоростно-силовых качеств и общей выносливости.

Личностные:

- воспитание патриотизма, ориентация на общечеловеческие ценности и поведение в соответствии с морально-эстетическими нормами и правилами;
- развитие самодисциплины и самоконтроля;

- развитие волевых качеств учащегося;
- повышение общего уровня культуры;
- укрепление здоровья и закаливание организма, физическое совершенствование.
- знакомство с профессиями будущего на основе Атласа профессий;
- социализация учащегося путём участия в мероприятиях творческого объединения.

Метапредметные:

- Развитие речи, мышления, памяти, воображения.
- Формирование стремления к творчеству, нестандартному подходу в решении поставленных задач.
- Воспитание устойчивого интереса к самосовершенствованию посредством занятий кикбоксингом;
- Формирование потребности в совершенствовании своих знаний.

В случае реализации программы (части программы) **в электронном виде с применением дистанционных технологий**, для учащихся ставятся следующие задачи:

- формирование навыка владения техническими средствами обучения и программами;
- формирование навыка самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлайн-платформ, контентях, сайтах, блогах и т.д;
- развитие умения работать дистанционно в команде и индивидуально, выполнять задания самостоятельно бесконтактно;
- развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;
- развитие навыка использования социальных сетей в образовательных целях, др.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

№ п\п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Входной контроль / Беседа, опрос
2.	Удары руками	20	2	18	Текущий контроль / Контрольные задания. Сдача нормативов
3.	Удары ногами	24	2	22	Текущий контроль / Контрольные задания. Сдача нормативов
4.	Защита руками	5	1	4	Текущий контроль / Контрольные задания. Сдача нормативов
5.	Защита корпусом	5	1	4	Текущий контроль / Контрольные задания. Сдача нормативов
6.	Передвижения	4	-	4	Текущий контроль / Контрольные задания. Сдача нормативов
7.	Комбинации	80	12	68	Текущий контроль / Контрольные задания. Сдача нормативов
8.	В мире профессий	2	1	1	Текущий контроль / Тематическая викторина
9.	Итоговое занятие	2	-	2	Текущий контроль / Тестирование
	Всего	144	20	124	

1.3.2. Содержание учебного плана

1. Вводное занятие (2 часа)

Теория: 1 час.

Задачи, цели и содержание программы «Звёздный Олимп. Направление кикбоксинг». Предлагаемые формы проведения занятий. Инструктаж по ТБ

Практика: 1 час.

Опрос по правилам ТБ.

2. Удары руками (20 часов)

Теория: 2 часа.

Изучение названий ударов руками.

Практика: 18 часов

Отработка навыков выполнения ударов по правильной траектории, соответствующими ударными поверхностями, с необходимой скоростью и точностью. Обращается внимание на правильную постановку ног, положение корпуса, головы, соотношение с ударами дыхания.

3. Удары ногами (24 часов)

Теория: 2 часа.

Изучение названия ударов ногами.

Практика: 22 часа

Отработка навыков выполнения ударов по правильной траектории, соответствующими ударными поверхностями, с необходимой скоростью и точностью. Обращается внимание на правильную постановку ног, положение корпуса, головы, соотношение с ударами дыхания.

4. Защита руками (5 часов)

Теория: 1 час.

Изучение защитных действий руками.

Практика: 4 часа

Отработка чувства времени, дистанции, укрепление блокирующих поверхностей рук.

5. Защита корпусом. (5 часов)

Теория: 1 час.

В данном разделе изучаются защитные действия корпусом, уклоны, нырки, проваливание.

Практика: 4 часа.

Отработка защитных действий корпусом, уклонов, нырков, проваливания.

6. Передвижения (4 часа)

Практика: 4 часа.

Отработка основных способов передвижений, используемых при выполнении технических действий. Обращается внимание на правильную постановку ног, положение корпуса, головы, связность передвижений с техническими действиями.

7. Комбинации (80 часов)

Теория: 12 часов

В данном разделе изучаются комбинированные действия руками и ногами.

Практика: 68 часа

Отработка способов применения комбинированных действий руками и ногами в атаке и защите.

8. В мире профессий (2 часа)

Теория: 1 час

Путешествие по Атласу будущих профессий. Знакомство с профессиями будущего: игромастер, менеджер космотуризма, режиссер индивидуальных туров, проектировщик инфраструктуры умного дома, IT- медик, архитектор информационных систем, робототехник и другими.

Практика: 1 час

Навигатор по рынку труда будущего. Обсуждение какие специальности, востребованы в нашем городе сейчас и будут нужны в будущем. Викторина «Все профессии нужны, все профессии важны»

9. Итоговое занятие (2 часа) (практика)

Подведение итогов работы за год. Тестирование.

1.4. Планируемые результаты

Предметные:

- разделов кикбоксинга и их различий.
- Выполнение комплекса утренней физической зарядки;
- Выполнение нормативов по общей физической подготовке.
- Выполнение ударов «джеб», «панч», «хук», «апперкот», «фронт-кик», «раундхаус-кик», «сайд-кик».
- Выполнение защитных действий руками, корпусом.
- Выполнение передвижений.
- Выработка умения применения спортивной терминологии.

Личностные:

- Приобретение навыков самодисциплины и самоконтроля.

- Приобретение умения преодолевать трудности в достижении спортивных результатов.
- Приобретения навыков сотрудничества со сверстниками в различных видах деятельности.
- Выполнение развивающих упражнений во внеурочное время.
- Выработка навыка мышления о возможной будущей профессии на примере материалов Атласа новых профессий.
- Приобретение и закрепление навыков здорового образа жизни.

Метапредметные:

- Приобретение навыков продуктивного общения в процессе совместной деятельности с другими учащимися.
- Выработка умения применения спортивной терминологии.
- Выполнение развивающих упражнений во внеурочное время.

При реализации программы (или частей программы) в **электронном виде с применением дистанционных технологий** учащиеся овладеют:

- овладение техническими средствами обучения и программами.
- развитие навыка самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлайн-платформ, контентях, сайтах, блогах и т.д.
- овладение умением работать дистанционно в команде и индивидуально, выполнять задания самостоятельно бесконтактно;
- развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность.

Способы проверки планируемых результатов:

Для выявления уровня развития способностей, и личных качеств учащегося, в соответствии с ожидаемыми результатами дополнительной общеобразовательной программы, проводится стартовая диагностика, текущий контроль и итоговая (промежуточная) аттестация в виде отчетных мероприятий (показательных выступлений, сдачи нормативов), опрос, тестирование.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

2.1. Календарно-учебный график

Начало учебного периода определяется Приказом;

Количество учебных недель – 36;

Каникулы – отсутствуют;

Организованные выезды и экскурсии – по согласованию с принимающей стороной

Сроки итоговой аттестации – согласно КУГУ.

КУГ - Приложение 1.

2.2. Условия реализации программы

Занятия по программе «Звёздный Олимп. Кикбоксинг» проводятся на базе спортивных залов общеобразовательных школ.

Для наиболее успешной организации учебно-воспитательного процесса используется ряд дидактических материалов, наглядных пособий, инструментов, материалов и технических средств обучения:

1. Ноутбук,
2. Маты;
3. Гимнастические снаряды: скамейки, брусья, шведская стенка и др.;
4. Лапы (на руки, на ноги);
5. Мешки и снаряды;
6. Экипировка;
7. Музыка для медитации;
8. Средства гигиены.

Кадровое обеспечение.

Программу реализует педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории, судья по кикбоксингу второй категории Ураков Владимир Витальевич.

Программа может быть реализована на основе договора о сетевой форме реализации образовательной программы, где базовая организация – ЦДО «Хоста» и организация-участник – муниципальное общеобразовательное учреждение. Организация-участник предоставляет ресурсы, необходимые для реализации данной программы такие как: помещение, мебель, оборудование. При этом программа для учащихся реализуется на бюджетной основе за счет субсидий, предусмотренных Базовой организацией. При реализации данной программы ресурсы Организации-участника используются Базовой организацией на безвозмездной основе.

На период режима «повышенной готовности», или любых других форс-

мажорных обстоятельств, при электронном обучении с применением дистанционных технологий так же требуется наличие либо компьютера (с колонками, веб-камерой), либо планшета, смартфона с возможностью выхода в Интернет; установленной бесплатной программы для участия в online видеоконференций, вебинаров и т.д. (Яндекс Телемост, Сферум, «В контакте» и др.).

2.3. Формы аттестации

Аттестация по программе «Звёздный Олимп. Направление кикбоксинг» проводится в виде устного опроса, выполнения технических действий и сдачи нормативов по общефизической, и специальной физической подготовке. Аттестация позволяет выявить степень освоения дополнительной общеразвивающей программы. Для этой цели используются карты контроля индивидуальных достижений учащихся. Проводятся вводный, промежуточный и итоговый контроль. Вводный контроль проводится в сентябре, промежуточный в декабре и итоговый в мае.

2.4. Оценочные материалы:

Результаты учебной деятельности учащихся оцениваются в соответствии с заданными целями и программными требованиями

Критерии оценки образовательных результатов учащихся:

При оценивании применяется балльная система:

- 0 – задание не выполнено,
- 1 – очень слабо,
- 2 – слабо,
- 3 – удовлетворительно,
- 4 – хорошо,
- 5 – отлично.

Баллы за каждый раздел (устный опрос, общефизическая подготовка, специальная физическая подготовка, технические действия) суммируются. Образовательные результаты учащихся фиксируются при помощи журнала посещаемости, карт контроля, грамот дипломов и др.

Карта контроля образовательных результатов учащихся т.о. «Звёздный Олимп. Направление Кикбоксинг»

Приложение 2 - Опрос. (Знание названий ударов в кикбоксинге)

Приложение 3 - Критерии итогового тестирования физической, технической и теоретической подготовки учащихся

Приложение 4 - Тестирование. (Тесты на знание правил кикбоксинга).

№ п/п	Ф.И. учащегося	Устный опрос	Физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Уровень технической подготовки	Средний балл
1.						
2.						

2.5. Методическое обеспечение:

Методы, применяемые в образовательном процессе:

- Методы психолого - педагогического воздействия.
- Методы словесного воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и тд.
- Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.
- Методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств: эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно - психическому восстановлению.

Перспективное планирование предусматривает определение цели, направленности основных задач и содержания системы подготовки кикбоксеров на длительный период времени; прогноз спортивных результатов, спортивно - технических показателей и нормативов, которых необходимо добиваться в процессе многолетних занятий.

Дидактические принципы: сознательности и активности, наглядности, систематичности и последовательности, доступности и индивидуализации.

Группы методов: словесные, наглядные, практические. Эти методы применяются комплексно и взаимно дополняют друг друга.

Словесные методы: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение. По мере роста уровня подготовленности учащихся все чаще применяются специальные термины, характерные для кикбоксинга.

Наглядные методы - это, прежде всего, показ. Показ может осуществлять сам тренер или ассистент. К этой группе методов относятся кино-, фото-, видеоматериалы и др.

Методы практических упражнений условно подразделяют на две группы:

- 1) Методы, направленные на освоение спортивной техники.
- 2) Методы, направленные на развитие двигательных способностей.

Для обучения чаще применяется первая группа, т. е. освоение спортивной техники.

При освоении спортивной техники широко применяют разучивание движения в целом и по частям. При этом широко используют подводящие упражнения.

С целью обучения технике кикбоксинга можно применять **следующие методические приемы:**

- Групповое освоение приема (без партнера) под общую команду в одно-шереножном строю.
- Групповое освоение приема (с партнером) под общую команду тренера в двух-шереножном строю.
- Самостоятельное освоение приема в парах, свободно

передвигающихся по залу.

- Условный бой (действия партнеров ограничиваются заданием тренера).
- Освоение спортсменом приема в ходе работы с тренером на лапах или в парах.
- Условный бой с широкими технико-тактическими задачами.
- Вольный бой (бой без ограничения действий противников).

При обучении и тренировке широко также применяются игровой и соревновательный методы.

К средствам обучения и тренировки кикбоксера - упражнениям - относят упражнения специальные, специально-подготовительные и обще-подготовительные.

- Специальные упражнения - это условные и вольные бои, спарринги и соревнования, а также упражнения по совершенствованию техники и тактики кикбоксинга при работе с партнером.

- Специально-подготовительные упражнения - движения, сходные по характеру нервно-мышечных усилий и ряду других признаков с ударами, защитами, подсечками, являющимися специфическими для кикбоксинга. Это бой с тенью, работа на снарядах, работа с отягощениями, имитирующая удары, передвижения и т. д.

- Общеразвивающие упражнения - оказывают разностороннее воздействие на организм спортсмена: бег, плавание, гимнастика, спортивные игры, лыжный спорт и др.

Общая закономерность применения упражнений выглядит следующим образом: по мере роста квалификации и возраста спортсмена растет доля упражнений специально-подготовительного и специального характера. Доля упражнений обще-подготовительного направления выше на начальных этапах подготовки как пределах цикла подготовки (годового, например), так и в отношении многолетней подготовки. В отдельные моменты подготовки упражнения общеразвивающего характера применяются лишь как средство активного отдыха, восстановления.

В образовательном процессе используются:

- Наглядные пособия с изображением этапов выполнения упражнений по кикбоксингу.
- Учебная литература по основам анатомии, физиологии, гигиены детей и подростков.
- Видеоматериалы о соревнованиях по боксу и кикбоксингу.

Организация образовательного процесса в условиях электронного обучения с использованием дистанционных технологий выстраивается в соответствии с учебным планом, сформированных в группы учащихся являющихся основным составом объединения, а также индивидуально для учащихся, не имеющих технической и иной возможности для освоения

программы в электронной форме.

В ходе образовательного процесса могут применяться следующие формы и виды образовательной деятельности:

- видеолекции (офлайн: предоставляемые обучающимся в качестве ресурсов в СДО, ссылок на интернет-ресурсы; онлайн: с использованием свободно распространяемых сред для проведения вебинаров);

- видеоконференции¹, форумы, (офлайн: на базе СДО, используя инструменты различных сред; онлайн – с использованием свободно распространяемых сред для проведения вебинаров (Сферум, Яндекс Телемост «В контакте» и др.);

- чат (онлайн-консультации в СДО с помощью инструмента «чат» либо проведение вебинара с использованием свободно распространяемых сред (Телеграмм, Сферум и др.);

- видео-консультирование, в том числе в форме вебинаров, очный или дистанционный прием итогового теста, в том числе в форме вебинара; дистанционные конкурсы, фестивали, мастер-классы; веб-занятия, электронные экскурсии, телеконференции.

Контроль результатов обучения (офлайн – выполнение и проверка заданий, замечания и комментарии по ним, тестирование, опросы, онлайн – проведение опросов может осуществляться посредством видеоконференцсвязи).

Примерный план работы на 1 занятие:

- Введение нового материала и его отработка в режиме online конференции.

- Отправка учебного материала или ссылок на учебный ролик, Телеграмм и пр.

- Консультирование учащихся по мере необходимости.

- Анализ полученных от учащегося решений.

- Отправка списка материалов, ссылок для следующего занятия

Еженедельное количество и продолжительность онлайн занятий/консультаций по группам регулируется требованиями СанПиН, а именно рекомендуемая непрерывная длительность работы, связанной с фиксацией взгляда непосредственно на экране ВДТ, на занятии не должна превышать: для детей 1-2 классов - 20 минут; 4 классов - 25 минут, 5-9 классов - 30 минут, 10-11 классов - 35 минут.

2.6. Список использованной литературы.

2.6.1. Литература для педагога:

1. Агеев В.В. Повышение эффективности тренировочного процесса спортсменов при занятиях тайским боксом в подготовительном периоде: автореф. дис. канд. пед. Наук. - М.: РГАФК, 1999.

¹ Данный вид образовательной деятельности должен быть организован в присутствии и при помощи родителя, законного представителя.

2. Кэррон Картер, Ги Мезгер Кикбоксинг. - М.: АСТ, Астрель, 2005.
3. Маслов А.А. Энциклопедия восточных боевых искусств. – М.: «Гала Пресс», 2000.

3. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.

2.6.2. Литература для учащихся:

1. Горевалов И.И. Боевые искусства мира. - М.: Просвещение, 1984.
2. Как стать сильным и выносливым. Книга для учащихся. - М.: Просвещение, 1984.
3. Кагалик, П. Уроки бокса для начинающих - М.: Феникс, 2014.
4. Шитов В.К. «Кикбоксинг. Тренировки для начинающих» - М.: Феникс, 2004.

2.6.3. Информационные ресурсы:

1. Федерация кикбоксинга России [электронный ресурс] / режим доступа: <http://fkr.ru/>
2. Краснодарская краевая спортивная общественная организация «Федерация кикбоксинга» [электронный ресурс] / режим доступа: <http://kksou.ru/>
3. Федерация кикбоксинга, Краснодар [электронный ресурс] / режим доступа: https://www.instagram.com/fd_kickboxing_krasnodar/?hl=ru
4. Рекомендации новичкам в кикбоксинге [электронный ресурс] / режим доступа: <https://xn--80aklsehdbmct.xn--p1ai/index.php/trenirovka/155-rekomendatsii-novichkam-v-kikboksinge>
5. Федерация бокса России [электронный ресурс] / режим доступа: <http://rusboxing.ru/>
6. Электронный музей профессий [Электронный ресурс] // URL: <https://profvibor.ru/>
7. Атлас новых профессий [Электронный ресурс] // URL: <https://atlas100.ru/catalog/>

2.6.4. Интернет-ресурсы для организации online обучения:

1. Платформа Яндекс Телемост (<https://telemost.yandex.ru/>)
2. Сферум - система обмена текстовыми, audio и video файлами, (организация обучения в группе) (<https://sferum.ru/>)
3. RuTube – видеохостинг для загрузки видео
4. Платформа «Открытое образование» (<https://openedu.ru/>)
5. Телеграмм - система обмена текстовыми, audio и video файлами, (организация обучения в группе) (<https://web.telegram.org/z/>)
6. «В контакте» <https://vk.com/@edu-for-distant>

Приложение 1

Календарный учебный график обучения Педагога дополнительного образования Уракова В.В.

Название программы, по которой ведётся обучение «Звёздный Олимп. Направление кикбоксинг»

Уровень базовый

Форма обучения групповая, учебный год - 2023-2024

Место проведения – спортзал

Время проведения _____

Таблица 1

№ п/п	Дата	Тема занятий	Количество часов		Краткая характеристика занятия	Форма занятия	Форма контроля
			теория	практика			
1.		Вводное занятие	1	1	Приветствие, инструктаж по технике безопасности. Тест на физическую подготовку.	Беседа, практика	Текущий контроль
2.		Л.С.,П.С.,Ф.С., «джеб», изучение	0,5	1,5	Изучение левосторонней, правосторонней и фронтальной стоек, изучение удара «джеб».	Беседа, практика	Текущий контроль
3.		«Панч», изучение	0,5	1,5	Изучение удара «панч».	Беседа, практика	Текущий контроль
4.		«Фронт-кик», изучение	0,5	1,5	Изучение удара «фронт-кик».	Беседа, практика	Текущий контроль
5.		«Хук», изучение	0,5	1,5	Изучение удара «хук».	Беседа, практика	Текущий контроль
6.		«Раундхаус-кик», изучение	0,5	1,5	Изучение удара «раундхаус-кик».	Беседа, практика	Текущий контроль

7.		«Апперкот», изучение	0,5	1,5	Изучение удара «апперкот».	Беседа, практика	Текущий контроль
8.		«Сайд-кик», изучение	0,5	1,5	Изучение удара «сайд-кик».	Беседа, практика	Текущий контроль
9.		Защита корпусом, изучение	0,5	1,5	Изучение защитных действий корпусом.	Беседа, практика	Текущий контроль
10.		«Бэк-кик», изучение	0,5	1,5	Изучение удара «Бэк-кик»,	Беседа, практика	Текущий контроль
11.		Защита руками, изучение	0,5	1,5	Изучение защитных действий руками.	Беседа, практика	Текущий контроль
12.		«Экс-кик», изучение	0,5	1,5	Изучение удара «Экс-кик»,	Беседа, практика	Текущий контроль
13.		Перемещения, изучение	0,5	1,5	Изучение перемещений.	Беседа, практика	Текущий контроль
14.		«Джеб», отработка.		2	Л.С.,П.С.,Ф.С., отработка удара«джеб».	практика	Текущий контроль
15.		«Панч», отработка.		2	Отработка удара «панч».	практика	Текущий контроль
16.		«Фронт-кик», отработка.		2	Отработка удара «фронт-кик».	практика	Текущий контроль
17.		«Хук», отработка.		2	Отработка удара «хук».	практика	Текущий контроль
18.		«Раундхаус-кик», отработка.		2	Отработка удара «раундхаус-кик».	практика	Текущий контроль
19.		«Апперкот», отработка.		2	Отработка удара «апперкот».	практика	Текущий контроль
20.		«Сайд-кик», отработка.		2	Отработка удара «сайд-кик».	практика	Текущий контроль

21.		Защита корпусом, отработка.		2	Отработка защитных действий корпусом.	практика	Текущий контроль
22.		«Бэк-кик», отработка		2	отработка удара «Бэк-кик»,	практика	Текущий контроль
23.		Защита руками, отработка.		2	Отработка защитных действий руками.	практика	Текущий контроль
24.		«Экс-кик», отработка.		2	отработка удара «Экс-кик»,	практика	Текущий контроль
25.		Перемещения, отработка.		2	Отработка перемещений.	практика	Текущий контроль
26.		«Джеб», работа на «лапах».		2	Отработка удара «джеб» на «лапах»..	практика	Текущий контроль
27.		«Панч», работа на «лапах».		2	Отработка удара «панч» на «лапах».	практика	Текущий контроль
28.		«Фронт-кик», работа на «лапах».		2	Отработка удара «фронт-кик» на «лапах».	практика	Текущий контроль
29.		«Хук», работа на «лапах».		2	Отработка удара «хук» на «лапах».	практика	Текущий контроль
30.		«Раундхаус-кик», работа на «лапах».		2	Отработка удара «раундхаус-кик» на «лапах».	практика	Текущий контроль
31.		«Апперкот», работа на «лапах».		2	Отработка удара «апперкот» на «лапах».	практика	Текущий контроль
32.		«Сайд-кик», работа на «лапах».		2	Отработка удара «сайд-кик» на «лапах».	практика	Текущий контроль
33.		Защита корпусом, работа с партнёром.		2	Отработка защитных действий корпусом с партнёром.	практика	Текущий контроль

34.		«Бэк-кик», работа на «лапах».		2	отработка удара «Бэк-кик», на «лапах».	практика	Текущий контроль
35.		Защита руками, работа с партнёром.		2	Отработка защитных действий руками с партнёром.	практика	Текущий контроль
36.		«Экс-кик», работа на «лапах».		2	Отработка удара «Экс-кик», на «лапах»	практика	Текущий контроль
37.		Перемещения, работа с партнёром.		2	Отработка перемещений с партнёром.	практика	Текущий контроль
38.		Джеб-панч, изучение	0,5	1,5	Изучение комбинации ударов джеб-панч.	Беседа, практика	Текущий контроль
39.		Джеб-панч-хук, изучение	0,5	1,5	Изучение комбинации ударов джеб-панч-хук.	Беседа, практика	Текущий контроль
40.		Джеб-панч-хук-апперкот, изучение	0,5	1,5	Изучение комбинации ударов джеб-панч-хук-апперкот.	Беседа, практика	Текущий контроль
41.		Уклон от джеба-панч-хук, изучение	0,5	1,5	Изучение комбинации уклон от джеба-панч	Беседа, практика	Текущий контроль
42.		Уклон от панча-хук-апперкот, изучение	0,5	1,5	Изучение комбинации уклон от панча-хук-апперкот	Беседа, практика	Текущий контроль
43.		Нырок-хук-апперкот, изучение	0,5	1,5	Изучение комбинации нырок-хук-апперкот.	Беседа, практика	Текущий контроль
44.		Фронт-кик передней ногой-джеб-панч, изучение	0,5	1,5	Изучение комбинации ударов фронт-кик передней ногой-джеб-панч.	Беседа, практика	Текущий контроль

45.	Фронт-кик задней ногой-джеб-панч, изучение	0,5	1,5	Изучение комбинации ударов фронт-кик задней ногой-джеб-панч.	Беседа, практика	Текущий контроль
46.	Раундхаус-кик передней ногой-джеб-панч, изучение	0,5	1,5	Изучение комбинации ударов раундхаус-кик передней ногой-джеб-панч.	Беседа, практика	Текущий контроль
47.	Раундхаус-кик задней ногой-джеб-панч, изучение	0,5	1,5	Изучение комбинации ударов раундхаус-кик задней ногой-джеб-панч.	Беседа, практика	Текущий контроль
48.	Сайд-кик передней ногой - джеб-панч, изучение	0,5	1,5	Изучение комбинации ударов сайд-кик передней ногой - джеб-панч.	Беседа, практика	Текущий контроль
49.	Сайд-кик задней ногой - джеб-панч, изучение	0,5	1,5	Изучение комбинации ударов сайд-кик задней ногой - джеб-панч.	Беседа, практика	Текущий контроль
50.	Джеб-панч-фронт-кик передней ногой, изучение	0,5	1,5	Изучение комбинации ударов джеб-панч-фронт-кик передней ногой.	Беседа, практика	Текущий контроль
51.	Джеб-панч-фронт-кик задней ногой, изучение	0,5	1,5	Изучение комбинации ударов джеб-панч-фронт-кик задней ногой.	Беседа, практика	
52.	Джеб-панч-хук-раундхаус-кик задней ногой, изучение	0,5	1,5	Изучение комбинации ударов джеб-панч-хук-раундхас-кик задней ногой.	Беседа, практика	Текущий контроль
53.	Джеб-панч-хук-раундхаус-кик передней ногой, изучение	0,5	1,5	Изучение комбинации ударов джеб-панч-хук-раундхас-кик передней ногой.	Беседа, практика	Текущий контроль
54.	Джеб-панч-сайд-кик передней ногой, изучение	0,5	1,5	Изучение комбинации ударов джеб-панч-сайд-кик передней ногой	Беседа, практика	Текущий контроль
55.	Джеб-панч-сайд-кик задней ногой, изучение	0,5	1,5	Изучение комбинации ударов джеб-панч-сайд-кик задней ногой	Беседа, практика	Текущий контроль

56.		Уклон от джеба панч-хук-раундхаус-кик передней ногой, изучение	0,5	1,5	Изучение комбинации уклон от джеба-панч-хук-раундхаус-кик передней ногой	Беседа, практика	Текущий контроль
57.		Уклон от джеба панч-хук-раундхаус-кик задней ногой, изучение	0,5	1,5	Изучение комбинации уклон от джеба-панч-хук-раундхаус-кик задней ногой	Беседа, практика	Текущий контроль
58.		Джеб-панч-бэк-кик, изучение	0,5	1,5	Изучение комбинации ударов джеб-панч-бэк-кик	Беседа, практика	Текущий контроль
59.		Джеб-панч-экс-кик передней ногой, изучение	0,5	1,5	Изучение комбинации ударов джеб-панч-экс-кик передней ногой	Беседа, практика	Текущий контроль
60.		Джеб-панч-экс-кик задней ногой, изучение	0,5	1,5	Изучение комбинации ударов джеб-панч-экс-кик задней ногой	Беседа, практика	Текущий контроль
61.		Нырок-апперкот-хук-раундхаус-кик задней ногой, изучение	0,5	1,5	Повторение комбинации нырок-апперкот-хук-раундхаус-кик задней ногой	Беседа, практика	Текущий контроль
62.		Джеб-панч, работа на «лапах».		2	Работа на «лапах» комбинации ударов джеб-панч.	практика	Текущий контроль
63.		Джеб-панч-хук, работа на «лапах».		2	Работа на «лапах» комбинации ударов джеб-панч-хук.	практика	Текущий контроль
64.		Джеб-панч-хук-апперкот, работа на «лапах».		2	Работа на «лапах» комбинации ударов джеб-панч-хук-апперкот.	практика	Текущий контроль
65.		Уклон от джеба-панч-хук, работа на «лапах».		2	Работа на «лапах» комбинации уклон от джеба-панч-хук	практика	Текущий контроль

66.		Уклон от панча-хук-апперкот, работа на «лапах»		2	Работа на «лапах» комбинации уклон от панча-хук-апперкот	практика	Текущий контроль
67.		Нырок-хук-апперкот, работа на «лапах».		2	Работа на «лапах» комбинации нырок-хук-апперкот.	практика	Текущий контроль
68.		Фронт-кик-джеб-панч, работа на «лапах».		2	Работа на «лапах» комбинации ударов фронт-кик-джеб-панч.	практика	Текущий контроль
69.		Раундхаус-кик-джеб-панч, работа на «лапах».		2	Работа на «лапах» комбинации ударов раундхаус-кик-джеб-панч.	практика	Текущий контроль
70.		Сайд-кик-джеб-панч, работа на «лапах».		2	Работа на «лапах» комбинации ударов Сайд-кик-джеб-панч	практика	Текущий контроль
71.		«В мире профессий»	1	1	Путешествие по Атласу будущих профессий. Знакомство с профессиями будущего: игромастер, менеджер космотуризма, проектировщик инфраструктуры умного дома, IT-медик, архитектор информационных систем, робототехник и другими. Навигатор по рынку труда будущего.	Теория, практика	Игра «Азбука профессий»
72.		Итоговое занятие.		2	Подведение итогов за год, задание на каникулы.	практика	Текущий контроль
		Всего: 144	20	124			

Руководитель СП ФСН

_____ Волкова М.Г.

Классификация ударов в кикбоксинге (терминология)

Таблица 2

№ п/п	Русское название, пояснения	Английская транскрипция
1	Удары ногами	
2	Прямой удар	фронт кик (front kick)
3	Удар в сторону	сайд кик (side kick)
4	Круговой удар («боковой»)	раундхауз кик (roundhouse kick)
5	Удар крюком (наносится пяткой, колено полусогнуто)	хук кик (hook kick)
6	Полукруговой удар (наносится наружной частью стопы или подошвой)	крисент кик (crescent kick)
7	Рубящий удар (удар сверху)	экс кик (axe kick)
8	Боковой удар по ногам (по бедру и голени)	лоу кик (low kick)
9	11 подсечка (выполняется по стопе)	футсвипис (foot-swips)
10	Прямой удар (вперед) в прыжке	фронт-джампинг кик (front-jumping kick)
11	Круговой удар с разворотом («вертушка»)	турнинг-раундхауз кик (turning-roundhouse kick)
12	Круговой удар с разворотом в прыжке	турнинг-раундхауз-джампинг кик (turning- roundhouse-jumping kick)
13	Удар назад пяткой	бэк-хил кик (back-heel kick)
14	Удары руками	
15	«Полуакцентированный» быстрый прямой удар «передней» рукой	Джеб (jab)
16	Акцентированный сильный прямой удар	Панч (punch)
17	Удар снизу	Апперкот (up pe r -cut)
18	Боковой («короткий») удар согнутой рукой	Хук(hook)
19	Размашистый («длинный») удар сбоку	Свинг (swing)
20	Перекрестный удар (через руку)	Кросс (cross)
21	Круговой удар	Бекфист (beckfist)

Физическая подготовка:

Приседания :

20 раз – слабо (1 балл),
30 раз – удовлетворительно (3 балла),
50 раз – хорошо (4 балла),
80 раз – отлично (5 баллов).

Отжимания:

10 раз – слабо,
15 раз – удовлетворительно,
20 раз – хорошо,
25 раз – отлично.

Двойной пресс:

20 раз – слабо,
30 раз – удовлетворительно,
50 раз – хорошо,
70 раз – отлично.

Специальная физическая подготовка:

Шпагаты – поперечный, боковые.

60% - слабо,
80% - удовлетворительно,
90% - хорошо,
100% -отлично.

Статика на удар фронт-кик:

15 сек. – слабо,
20 сек. – удовлетворительно,
25 сек. – хорошо,
30 сек. – отлично.

Технические действия:

3 ошибки – слабо,
2 ошибки – удовлетворительно,
1 ошибка – хорошо,
без ошибок – отлично.

Теория: названия стоек, ударов, защитных действий.

3 ошибки – слабо,
2 ошибки – удовлетворительно,
1 ошибка – хорошо,
без ошибок – отлично.

Тест №1 по кикбоксингу (промежуточный)

1. Кикбоксинг WAKO насчитывает 6 дисциплин; 3 из них проводятся в ринге и 3- на татами.

ДА НЕТ

2. Запрещено использовать капу красного цвета.

ДА НЕТ

3. Следующие части тела могут быть атакованы разрешёнными техническими действиями: Голова – спереди и сбоку; Туловище – спереди и сбоку (ниже талии); Ноги – только для подсечек (ниже лодыжки).

ДА НЕТ

4. Запрещено наносить удары ногой по бедру, колену и голени.

ДА НЕТ

5. Разрешённая техника ударов руками: весь боксёрский репертуар.

ДА НЕТ

6. Разрешено использовать голень при ударах ногами.

ДА НЕТ

7. Боец, получивший третье официальное предупреждение, автоматически дисквалифицируется.

ДА НЕТ

8. В возрастной категории “младшие юниоры” действует правило двух нокадаунов.

ДА НЕТ

9. Очки не присуждаются, если во время нанесения удара или исполнения подсечки спортсмен теряет равновесие или падает.

ДА НЕТ

Тесты по кикбоксингу (итоговые)

Тест №2 WAKO Low Kick Rules.

1. Следующие части тела могут быть атакованы разрешённой техникой:

Голова – спереди и сбоку; Туловище – спереди и сбоку; Ноги – бедра, с внешней и внутренней стороны, с использованием голени; Ступня – только для подсечек.

ДА НЕТ

2. Запрещено наносить прямой удар ногой и удар ногой в сторону по передней части бедра, колену и голени.

ДА НЕТ

3. Удары, нанесённые по рукам, засчитываются, если они нанесены в соответствии с правилами.

ДА НЕТ

4. В возрастной категории “младшие юниоры” нокдаун оценивается в два очка.

ДА НЕТ

5. В течение боя спортсмен может получить только четыре официальных предупреждения.

ДА НЕТ

6. Нокдаун – это дополнительное очко оппоненту.

ДА НЕТ

7. Рукопожатие происходит до начала боя и после оглашения результата матча.

ДА НЕТ

Тест №3 WAKO K-1 Rules.

1. Следующие части тела могут быть атакованы разрешённой техникой: Голова – спереди и сбоку; Туловище – спереди и сбоку; Ноги – любая часть, которая может быть атакована голенью; Стопа – только для подсечек.

ДА НЕТ

2. При захвате ноги оппонента разрешено проводить только одно техническое действие: рукой или ногой.

ДА НЕТ

3. Удар коленом по передней части бедра не запрещён.

ДА НЕТ

4. При захвате шеи или плеч оппонента двумя руками разрешено наносить только один удар коленом.

ДА НЕТ

5. Колени могут быть использованы для атаки в разрешённые зоны любой части тела и головы.

ДА НЕТ

6. Каждый из бойцов обязан нанести минимум шесть ударов ногами в каждом раунде.

ДА НЕТ

7. Во всех возрастных категориях нокдаун оценивается в одно очко.

ДА НЕТ

8. При получении третьего минус очка спортсмен дисквалифицируется.

ДА НЕТ

9. При получении четвёртого официального предупреждения спортсмен дисквалифицируется.

ДА НЕТ

10. Прямые удары по передней части бедра, колена и голени запрещены.

ДА НЕТ

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МАРШРУТ

_____ учащегося
 творческого объединения _____
 по дополнительной общеобразовательной программе
 «Звездный Олимп. Направление кикбоксинг» БУ
 педагог: _____ на _____ учебный год

	Учебный план	<p>Перечень пройденных тем:</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p> <p>5. _____</p> <p>6. _____</p>
		<p>Перечень выполненных заданий:</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p> <p>5. _____</p> <p>6. _____</p>
	«Творческие проекты»	<p>Перечень тем:</p> <p>1. _____</p>

		2. _____ 3. _____ 4. _____
		Перечень выполненных заданий: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____
	Самостоятельная работа	Перечень работ, выполненных внепрограммного материала самостоятельно: 1. _____ 2. _____ 3. _____
	Участие в мероприятиях	Перечень мероприятий: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____
		Достижения: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____

**Раздел о воспитании в дополнительной общеобразовательной
программе «Звездный Олимп. Направление Кикбоксинг» БУ
ЦДО «Хоста»**

1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания учащихся

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

— усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, культуры; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;

— формирование и развитие личностного отношения детей к занятиям спортом, к собственным нравственным позициям и этике поведения в творческом объединении;

— приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе творческого объединения, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Основные целевые ориентиры воспитания в программе определяются также в соответствии с предметными направленностями разрабатываемых программ и приоритетами, заданными «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»; они направлены на воспитание, формирование:

— понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного поведения; культуры самоконтроля своего физического состояния; стремления к соблюдению норм спортивной этики;

— уважения к старшим, наставникам; дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности; сознания ценности физической культуры, эстетики спорта; интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений; стремления к командному взаимодействию, к общей победе;

— освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);

— формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;

— воспитание уважение к труду, результатам труда, уважения к старшим.

2. Формы и методы воспитания

Решение задач информирования учащихся, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в тренировочном и соревновательном процессе, в подготовке и проведении календарных праздников с участием родителей (законных представителей), выступлений на различных площадках Центра, района, города.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности творческого объединения на основной учебной базе реализации программы в ЦДО «Хоста» в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

4. Календарный план воспитательной работы

<i>сроки</i>	тематика	<i>Название события, мероприятия</i>	<i>Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события</i>
октябрь	«Азбука Здоровья»	«Что такое ЗОЖ?»	Коллаж. Индивидуальный режим дня.
ноябрь	День единства.	«Государственная символика Российской Федерации»	Фотоотчет
Декабрь-январь	Рождество, Новый год	Традиции празднования Нового года и Рождества в России. Изучение традиций своей семьи	Фотоотчет, банк эссе об изучении традиций семьи.
февраль	День защитника Отечества	Конкурс «Вперед, мальчишки!». Акция «Письмо солдату»	Конкурс «Вперед, мальчишки!»
март	День 8 Марта	Интерактивная игра «Мама может все»	Фотоотчет.
май	День Победы	Посещение Музея истории Хостинского района – Экспозиция «Сочи-город-госпиталь». «Рисуем Победу»	Фотоотчет. Выставка рисунков.

Работа с родителями учащихся или их законными представителями:

- регулярное информирование родителей об успехах и проблемах их детей, о жизни объединения и учреждения в целом;
- помощь родителям обучающихся или их законным представителям в регулировании отношений между ними, администрацией и педагогами учреждения;
- организация родительских собраний, происходящих в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания обучающихся;
- привлечение членов семей учащихся к организации и проведению дел (мероприятий) в объединении, в Центре.