

Администрация муниципального образования
«Смидовичский муниципальный район»
Еврейской автономной области

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Кикбоксинг»

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 11-12 лет
Срок реализации: 2 года

Разработана тренером-преподавателем:
Столяров А.А.

**п. Смидович
2020 г.**

Пояснительная записка

Направленность дополнительной образовательной программы: физкультурно- спортивная.

Уровень программы - базовый

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

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

В программу входят инвариативные блоки, предусматривающие базовую подготовку спортсмена. Вариативная часть программы отвечает направленности ее на специализацию (Кикбоксинг). Новизну программы определяет комплексность решения образовательных и воспитательных задач при ее реализации. В программе раскрыты:

- Теория и методика кикбоксинга. Основы техники кикбоксинга. Вопросы технической подготовки, воспитания физических качеств, методики обучения.

- Техническая, тактическая, физическая, психическая подготовка спортсмена по кикбоксингу.

- Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий по кикбоксингу.

- Организация и методика многолетней подготовки по кикбоксингу.

Актуальность разработки программы определяется:

1. Развитием способностей воспитанника секции к самостоятельному решению проблем в разных сферах жизнедеятельности на основе использования социального опыта.

2. Формированием в процессе обучения трехуровневой образованности воспитанников: элементарной грамотности в области общей физической подготовки, функциональной грамотности и допрофессиональной компетентности.

3. С помощью форм и методов образовательного процесса, отслеживать результаты.

Цель

- изучение основ техники борьбы кикбоксинг,
- укрепление здоровья,
- воспитание всесторонне-гармонично-развитой личности.
- обучение приемам борьбы ,
- создание условий для сохранения и укрепления здоровья,
- развития интеллектуальных и двигательных способностей детей,
- формирования здорового образа жизни и социальной адаптации обучающихся.

- Задачи образовательной программы Кикбоксингпривитие знаний,

навыков и умений в теории и методике кикбоксинга;

- познакомить с особенностями кикбоксинга;
- показать возможности средств кикбоксинга;

2. Развивающие

- развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;

- развивать и совершенствовать основные психические процессы: внимание, восприятие, память, и наглядно-действенное мышление.

3. Воспитательные:

- привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

- чувство ответственности за себя и команду, а также волю, смелость;

-привлечь обучающихся к регулярным и систематическим занятиям физической культурой и спортом;

- содействовать воспитанию чувства гражданской ответственности и патриотизма.

Формы и режим занятий. Группы формируются из числа изъявивших желание заниматься по данной программе и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям. Возраст занимающихся 8-18 лет. К занятиям допускаются прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний к занятиям, прошедшие инструктаж о правилах поведения и технике безопасности.

Форма обучения очная, групповые занятия, группы комплектуются по возрасту, проводятся занятия в спортивном зале

1 год обучения 3 раза в неделю, 1 час и 2 часа с обязательным 15 минутным перерывом между занятиями, 2,3 и 4 год обучения Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа с 10 минутным перерывом между занятиями.

Практические занятия составляют большую часть программы.

Каждое практическое занятие состоит из 3 частей: - подготовительной (ходьба, бег, упражнения на внимание, на осанку); - основной (упражнения) - заключительной (медленный бег, подвижные игры, ОФП, подведение итогов, домашнее задание)

В целях улучшения реализации учебной программы соединены учебно-тренировочные занятия с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, чем будет осуществляться индивидуальный подход к каждому воспитаннику Особенности усвоения программы: Обучающийся не должен форсировать данный процесс обучения. Ему следует, насколько возможно, осознать и понять каждое отдельное движение. В кикбоксинге, следуя международным традициям, обучение ударов руками проводится с использованием терминов на английском языке, а обучение технике ударов ногами на японском языке. Синтез бокса и каратэ предусматривает использование как английской, так и японской терминологии в образовательном процессе.

Терминология соревнований предусматривает английский язык. Образовательный процесс спортсменов включает в себя два направления для профессионально-личностного роста. Первое направление включает в себя освоение традиционной техники по международным требованиям и стандартам.

По истечению определённого времени кикбоксёры принимают участие в контрольных нормативах, согласно установленным временными и техническим параметрам. Любой занимающийся может развивать и совершенствовать свой морально-волевой, эмоциональный, технический и физический уровень на протяжении многих лет, где возможности развития личности через кикбоксинг неограничены.

Второе направление - это спортивный раздел, где спортсмены участвуют в соревнованиях различного уровня и ранга по правилам кикбоксинга и в других контактных единоборствах. Процесс обучения сводится к освоению базовых техник, и на их основе построение учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочный процесс включает в себя несколько этапов подготовки: базовый, предсоревновательный и 6 соревновательный. Все этапы носят разноплановый характер и включают в себя все аспекты специальной и общей физической подготовки. Нами учтены все внешние и внутренние факторы воздействия на организм спортсмена.

В программе отработаны вопросы профессионального и личностного становления спортсмена кикбоксёра с учётом индивидуальных особенностей:

- анатомо-физиологических (рост, вес, анатомическое строение); психических (тип нервной деятельности, и т. д.);
- психологические (особенности мотивации, рефлексии, конфликтность, конформизм, ценностные ориентации, и т.д.)
- социально-бытовых (условия жизнедеятельности, социальная среда, материальное обеспечение учебно-тренировочного процесса)

. Так же учтены сенситивные периоды развития спортсмена. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Большой интерес к кикбоксингу вызывают универсальные возможности для профессионально-личностного роста спортсмена. Кикбоксинг состоит из шести дисциплин:

- СЕМИ-КОНТАКТ (ПОЛУ-КОНТАКТ)

- ЛАЙТ -КОНТАКТ (ЛЕГКИЙ КОНТАКТ)
- ФУЛЛ-КОНТАКТ (ПОЛНЫЙ КОНТАКТ)
- ФУЛЛ-КОНТАКТ С ЛОУ - КИКОМ (ПОЛНЫЙ КОНТАКТ С УДАРАМИ ПО НОГАМ)
- КИК-ЛАЙТ КОНТАКТ (ЛЕГКИЙ КОНТАКТ С УДАРАМИ ПО НОГАМ)
- СОЛЬНЫЕ КОМПОЗИЦИИ
- СЕМИ-КОНТАКТ

Поединок по семи - контакту проводится с остановками после каждого точного попадания для начисления очков. Это техника одного удара (сходство с бесконтактными видами каратэ), так как, согласно правилам соревнований, засчитывается только первый, достигший цели, удар. Соперники стараются переиграть друг друга за счет превосходства в скорости, технике, тактике. Побеждает тот, кто набирает наибольшее количество очков. В технике семи- контакта в основном применяют фехтующую технику ног, технику преследования передней ногой, подсечки и одиночные удары руками. Поединок проходит на дальней дистанции, так как спортсмены заинтересованы в наборе максимального количества очков с минимальными потерями.

Эта дисциплина не ограничена в освоении возрастом и полом занимающихся, так как она абсолютно безопасна из-за отсутствия полного контакта, надежности защитных средств.

Семи - контактом можно заниматься с 6 лет. Это наиболее доступная дисциплина кикбоксинга, являющаяся первой ступенькой к подготовке освоения других дисциплин, более жёстких. Этот раздел очень популярен в Европе (Италия, Венгрия, Великобритания).

ЛАЙТ-КОНТАКТ.

Поединки по лайт-контакту проводятся в легком контакте без остановки времени для начисления очков. Это техника нанесения ударов руками и ногами с высокой плотностью боя (сходство с таэквон-до). На основании правил соревнований, засчитываются все удары, достигшие цели. Побеждает тот, кто наберет большее количество очков.

В технике лайт-контакта используют фехтующую технику ног, технику преследования передней ногой, серийную работу ногами и руками на всех боевых дистанциях.

Высокие требования к физической подготовке спортсмена (быстроте, выносливости, ловкости), боксерской подготовке, и поэтому ограничивают возраст занимающихся этой дисциплиной. Лайт-контактом рекомендуется заниматься как юношам, так и девушкам начиная с 10-12 лет. Этот раздел очень популярен в Европе (Франция, Венгрия, Словения, Польша).

КИК - ЛАЙТ.

Правила проведения поединков по кик-лайту аналогичны с правилами проведения поединков по лайт-контакту. Единственным

отличием кик-лайта от лайт-контакта является правило, которое также разрешает нанесение ударов по ногам по внешней и внутренней стороне бедра в легком контакте.

Для бойца этого раздела также имеются высокие требования к его физической подготовке.

Этот раздел достаточно новый среди официальных разделов кикбоксинга, но он уже завоевал большую популярность среди спортсменов лайт-контакта и фулл-контакта с лоу кик, так как сочетает в себе правила проведения поединков из обоих разделов, расширяя возможности для выступления их представителей.

ФУЛЛ-КОНТАКТ.

Поединки по фулл-контакту проводятся в полный контакт без остановки времени для начисления очков. Это техника мощных серийных ударов ногами и руками с высокой плотностью боя. На основании правил соревнований, засчитываются все удары, достигшие цели, в том числе и нокаутирующие. Побеждает тот, кто наберет наибольшее количество очков или нокаутирует противника. Техника фулл-контакта состоит из серийной работы руками и ногами с применением акцентированных ударов на всех боевых дистанциях. Работа в полный контакт, возможность получения сильного удара, повышенные требования к физической подготовке (силе, быстроте, выносливости, ловкости), боксерской подготовке превращают фулл-контакт в дисциплину в большей степени для профессионалов, чем для любителей. Спортсмен, желающий совершенствоваться в фулл-контакте, должен предварительно освоить более доступные дисциплины: семи-контакт, лайт - контакт, чтобы адаптироваться и приобрести опыт тренировочных и соревновательных боев.

Фулл-контактом рекомендуется заниматься как юношам, так и девушкам начиная с 12-14 лет. Этот раздел очень популярен в Европе и Америке (Россия, Украина, Югославия , США, Польша, Эстония, Германия, Финляндия, Норвегия, и др.).

ФУЛЛ-КОНТАКТ С ЛОУ-КИК.

Поединки по фулл-контакту с лоу-кик проводятся в полный контакт с ударами по ногам по внешней и внутренней стороне бедра, без остановки времени для начисления очков. Это техника мощных серийных ударов ногами и руками с высокой плотностью боя сильно меняет тактику и подготовку к поединку. На основании правил соревнований, засчитываются все удары, достигшие цели, в том числе и нокаутирующие. Побеждает тот, кто наберет наибольшее количество очков или нокаутирует противника. Техника фулл-контакта с лоу-кик состоит из серийной работы руками и ногами с применением акцентированных ударов на всех боевых дистанциях. Спортсмену даются широкие возможности использования техники атакующих и защитных действий. Быстрая смена уровней для атак, создаёт реальную угрозу для пропуска удара. В тоже время

многоуровневая работа позволяет формировать личностные качества, необходимые не только в спорте, но и в жизни. Специальные двигательные качества и навыки (сила, быстрота, гибкость, точность, выносливости, ловкости), боксерской подготовке превращают фулл-контакт с лоу-кик в дисциплину в большей степени для профессионалов. Этот раздел очень популярен в Азии, Латинской Америке, Японии, Киргизии, России, Бразилии, Марокко, Таиланде, Югославии, Португалии, и др.).

Фулл-контактом с лоу-киком рекомендуется заниматься как юношам, так и девушкам начиная с 12-14 лет.

СОЛЬНЫЕ КОМПОЗИЦИИ

Сольные композиции - демонстрация самых зрелищных элементов техники единоборств под музыкальную форму в форме имитации боя с воображаемым противником (сходство с выполнением КАТА в кикбоксинге и форм УШУ); продолжительностью от 30сек. До 1 мин.

В основе подготовки лежит образ, который создаёт спортсмен, а без хореографии, специальной гибкости, артистичности и акробатики его не создашь.

Программа соревнований включает три вида сольных композиций:

- «жесткий» стиль
- «мягкий» стиль
- с предметами (меч, нож, палка, нунчаки и др.)

Композиции составляются произвольно.

Судьи оценивают:

- чистоту исполнения элементов техники;
- музыкальность;
- сложность исполняемых элементов;

разносторонность используемой техники (в т.ч. равномерность выполнения элементов обеими руками и ногами);

- артистичность;

Эта дисциплина доступна всем без исключения, занимающимся кикбоксингом.

Начало занятий с 6 лет. Этот раздел очень популярен в Северной Америке, Европе (США, Россия, Белоруссия, Великобритания)

. Ожидаемые результаты и способы их проверки.

1 год обучения: Должны знать

- Содержание, формы соревнований по кикбоксингу;
- Историю развития кикбоксинга.
- Основные требования, предъявляемые к личности спортсмена, основы формирования профессионального мастерства спортсмена;
- Технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельности;
- Правила соревнований и судейства.

Должны уметь:

- Выполнять базовую технику кикбоксингу.
- Проводить специальную разминку.

- Участвовать в физкультурно-спортивных мероприятиях, соревнованиях, учебно-тренировочные сборах

; - Выполнять технику кикбоксинга;

- Владеть техникой и тактикой ведения боя в ринге;

- Выполнять специальные упражнения кикбоксера. Овладеть:

- Навыками специальных упражнений на снарядах.

- Опытом выступлений в 2-3 соревнованиях.

2 год обучения: Иметь представление

: - О классификации, систематики и терминологии кикбоксинга.

- Об актуальных вопросах развития кикбоксинга.

Знать:

- Развитие физических качеств кикбоксера.

- Основы тактико - технических действий кикбоксинга.

Уметь:

- Выполнять технику кикбоксингу

- Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений по ОФП.

Овладеть:

- Навыками комбинационных действий при выполнении специальных упражнений. -

Навыками техники кикбоксинга.

- Выполнения индивидуального плана тренировки и анализа его выполнения. - Составление тактического плана боя в соревнованиях.

- Опытом выступлений в соревнованиях.

3 год обучения:

Иметь представление:

- О комплексном проявлении физических качеств: скоростно - силовая подготовка, силовая выносливость, координация движений.

- О предмете и задачах кикбоксинга. Знать:

- Цель, задачи и содержание тренировки.

- Основные средства тренировки и методы их применения

. Уметь:

- Выполнять план занятий по кикбоксингу.

- Выполнять комплексы упражнений по специальной физической подготовке. -

Совершенствовать выполнение приемов защиты и контрнападения техники кикбоксинга.

Овладеть:

- Навыками применения технико - тактических действий кикбоксинга.

- Участие в соревнованиях

. - Участвовать в турнирах с выполнением норматива I спортивного разряда.

Ожидаемые результаты после выполнения программы

: Умение использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, для отдыха и досуга.

Углубление знаний воспитанников о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства.

Конкретные представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Формирование у молодого поколения представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности.

4 год обучения:

Иметь представление:

О комплексном проявлении физических качеств:

- скорость - силовая подготовка, силовая
- выносливость, координация движений.
- О предмете и задачах кикбоксинга. Знать:
- Цель, задачи и содержание тренировки.
- Основные средства тренировки и методы их применения

Уметь:

- Выполнять план занятий по кикбоксингу.
- Выполнять комплексы упражнений по специальной физической подготовке.

Совершенствовать выполнение приемов защиты и контрнападения техники кикбоксинга.

Овладеть:

- Навыками применения технико - тактических действий кикбоксинга.
- Участие в соревнованиях
- Участвовать в турнирах с выполнением норматива I спортивного разряда.

ПЛАН-ПРОГРАММА

Группы 1года обучения

Содержание	Кол-во часов
ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ	1
2. Краткая история развития кикбоксинга	1
3. Краткие сведения о строении и функциях организма	1
4. Гигиенические знания и навыки	1
5. Врачебный контроль	2
6. Психологическая, волевая подготовка кикбоксера, морально-волевой облик спортсмена	2
7. Правила соревнований и судейства	2

8. Инструктаж по технике безопасности	2
9. Оборудование и инвентарь	2
ИТОГО	14
ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ	32
1. Общая физическая подготовка	
2. Специальная физическая подготовка	22
3. Технико-тактическая подготовка	34
5. Сдача контрольных переводных нормативов, соревнования	6
ИТОГО	94
ВСЕГО	108

1. Физическая культура и спорт

Физическая культура в системе народного образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня. Внеклассная и внешкольная работа, коллективы физической культуры, спортивные секции, детские юношеские спортивные школы. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте. Воспитательное значение кикбоксинга. Положительные примеры поведения ведущих спортсменов.

2. Краткая история развития кикбоксинга.

Развитие кикбоксинга в России. Кикбоксинг как форма проявления силы, ловкости. Возникновение кикбоксинга и развитие в Мире. Возникновение и развитие кикбоксинга в СССР. Место и значение кикбоксинга в Российской системе физического воспитания. Основные направления и разделы в родном городе.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

4. Гигиенические знания, навыки, закаливания, режим и питание кикбоксёра. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена одежды и обуви.

Уход за кожей, волосами, зубами и ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Особенности питания при занятиях кикбоксингом. Значение витаминов в питании спортсмена. Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование

естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция.) Самоконтроль за самочувствием.

5. Врачебный контроль

Прохождение медицинской комиссии, получение допуска к соревнованиям.

Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

6. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизма, гражданственности, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, выдержки, решительности, настойчивости. Формирование красоты движений, позы, походки. Познавательные способности. Творческие способности. Интеллектуальные и эмоциональные способности.

6. Правила соревнований

Продолжительность боя. Форма участников. Врач соревнований. Количество и продолжительность поединков в зависимости от разряда и возраста участников. Оценка. Определение победителя. Правила определения победителя на соревнованиях. Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Особенности соревновательных правил при различных манерах ведения поединка.

7. Инструктаж по технике безопасности

Провести инструктаж по технике безопасности.

8. Оборудование и инвентарь

Зал кикбоксинга (размеры, подсобные помещения). Уход за оборудованием и инвентарем. Спортивная одежда кикбоксера и уход за ней. Проверка исправности инвентаря.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Общая физическая подготовка

- Строевые упражнения. Построения, перемещения.
- Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.
- Упражнения на равновесие и точность движений.
- Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.
 - Упражнения с гимнастической палкой, для развития подвижности плечевого пояса.
 - Упражнения на формирование правильной осанки.
 - Лазание, перелазание, переползание.
 - Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки, колесо, рондад).
 - Упражнения на гимнастической стенке.

- Упражнения с отягощениями.
- Упражнения с сопротивлением.
- Упражнения с грузом.
- Метания набивного мяча, теннисного мячика.
- Упражнения для укрепления положения "моста".
- Упражнения на скорость.
- Упражнения на общую выносливость.
- Легкоатлетические упражнения
- Спортивные и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка

- Специализация физических качеств: силы, скорости, гибкости и тд.
- Ускорения со сменой направления на два, три раза.
- Прыжки в упоре сидя с ударами руками.
 - Прыжки на одной ноге с имитацией удара ногой (фронт, сайд кик).
- Статика ногами.
 - Растворка с партнером.

Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке, на лапах, на макиварах.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, спортивные игры.

Технико-тактическая подготовка

- Методы организации занимающихся при разучивании технических действий кикбоксёров.
- Организация занимающихся без партнера в одно-шереножном строю.
- Организация занимающихся без партнера в двух шереножном строю.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Условный бой, имитационные упражнения.
- Тренировка на снарядах. Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах. Тренировка силы и точности удара на макиварах.
 - Бой по заданию.
 - Спарринг.
- Методические приемы обучения основным положениям и движениям кикбоксёра
- Совершенствование стоек кикбоксёра.

- Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.
- Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий.
- Боевая стойка кикбоксёра.
 - Передвижение с выполнением программной техники.
 - Боевые дистанции. Изменение дистанций по заданию тренера.
 - Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.
 - Совершенствование ударами и простым атакам.
 - Обучение и совершенствование двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
 - Обучение и совершенствование двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
 - Совершенствование защитным действиям и простым атакам и контратакам.
 - Защитные действия, с изменением дистанций.
 - Контрудары. Контратаки.
 - По технической подготовке
 - Правильно выполнять все изученные приемы.
 - Сдать технический экзамен.
 - Уметь правильно передвигаться. Самостраховка.
 - По психологической подготовке
 - Проверка процесса воспитания волевых качеств.
 - По тактической подготовке
 - Выполнить приемы защиты при передвижении партнера во всех направлениях.
 - Провести несколько поединков с различными партнерами различного веса, роста.
 - По теоретической подготовке
 - Ответить на вопросы по пройденному материалу.
 - По результату участия в соревнованиях
 - Провести не менее 5 соревновательных поединков.
 - Все поединки - отлично,
 - 70-80% - хорошо,
 - 50-60% - удовлетворительно
 - Обучение и совершенствование техники и тактики передвижений в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: прямых ударов и ударов тыльной частью кулака, на средней, ближней дистанциях, ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, упражнения в парах, на снарядах, защита.
 - Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, прямых и ударов тыльной частью кулака на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.
 - Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих,

контратакующих прямых, в сочетании с ударами тыльной частью кулака на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд, назад, в сторону.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ *по общей физической подготовке к группе 1-2 года обучения*

Группы упражнений	Возраст			
	11 лет		12 лет	
	Хорошо	Удовл.	Хорошо	Удовл.
Бег на 60 м	9,8	10,4	9,5	9,8
Прыжок в длину с места	1 м30см	1м20см	1м50 см	1 м 30 см
Прыжок в высоту	1 м 15 см	90 см	1 м 20 см	1 м 15 см
Бег на 100 м	15,0	15,5	14,2	14,4
Прыжок в длину с места	1 м60см	1м40см	2м00см	1 м70 см
Подтягивание на перекладине	3	2	4	2
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	8	20	10
Подъём туловища в положении лёжа к ногам за 1 минуту	25	20	35	25

Ожидаемые результаты после выполнения программы:

- Умение использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, для отдыха и досуга.
- Углубление знаний воспитанников о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства.
- Конкретные представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Формирование у молодого поколения представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности.

1.9. Формы подведения итогов реализации образовательной программы (соревнования и т.д.).

Входной контроль- с целью объективной проверки первоначального уровня знаний, умений и навыков обучающихся.

Текущий контроль в виде рейтингового контроля.

Итоговый контроль в конце учебного года в виде итогового теста, включающего вопросы по всем изученным темам.

Рейтинг посещаемости.

Оценка спортивно-технических нормативов. Для успешного изучения каждого года обучения воспитаннику необходимо:

Знать теоретический материал в объеме программы курса.

Участвовать не менее 3 соревнований в год.