

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТЕХНИЧЕСКОГО  
ТВОРЧЕСТВА «СТАРТ+» НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА  
Решением Педагогического совета  
ГБУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Старт+»  
Невского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 31.08.2023 № 01

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом от 31.08.2023 № 124-ОД  
Директор ГБУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Старт+»  
Невского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ Подобаева О.Г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«КИКБОКСИНГ»**

Срок освоения программы: 2 года  
Возраст обучающихся: 7-17 лет

Разработчик: Нгуен Кристина Зунг  
Педагог дополнительного образования

2023 г.

## Пояснительная записка

### Направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Кикбоксинг**» (далее – Программа) является программой *физкультурно-спортивной* направленности.

### Актуальность

Актуальность и новизна данной программы определяется ее острой востребованностью в современных условиях, необходимостью подготовки подрастающего поколения к будущей военной и профессиональной деятельности,

- возможностью решения педагогом задач по созданию физического образовательного пространства в ЦДТ(Ю) «Старт +» спортивной направленности.

- созданием социально-значимой и практико-ориентированной деятельностью занимающихся в ЦДТ(Ю) «Старт +»

- помощью в становлении личности занимающихся через физическое самовыражение.

Программа разработана в соответствии с современными документами в сфере образования:

- 1.Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- 2.Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

- 3.Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.

- 4.Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

- 5.Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

- 6.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- 7.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательных программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

- 8.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

9.Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

10.Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

11.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N. 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

12.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21«Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания».

13.Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).

14.Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций».

### **Адресат Программы**

Программа адресована учащимся в возрасте 7-17 лет. Набор детей производится по заявлению родителей и допуску врача. В группы принимаются все желающие заниматься кикбоксингом и не имеющие медицинских противопоказаний.

Уровень освоения Программы – **базовый**

### **Объем и срок реализации Программы**

Срок реализации – 2 года.

Объем программы – для освоения Программы необходимо 144 учебных часа.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа.

### **Отличительные особенности Программы**

-экономичность и доступность (не требуется дорогостоящий инвентарь, достаточно иметь перчатки, бинты, капу и щитки на ноги);

-высокая эмоциональность;

-постоянная динамика изменения тактической ситуации;

-высокая эмоциональность участников соревнований;

-зрелищность для болельщиков.

**Цель программы** – владение основами технико-тактических приемов в кикбоксинге. Повышение уровня общей физической подготовки. Воспитание морально-волевых качеств.

### **Задачи Программы**

**Обучающие:**

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- овладение основами технических элементов и тактических приемов в кикбоксинге, приобретение необходимых знаний в области физической культуры, по истории развития кикбоксинга в России и за рубежом.
- изучение правил кикбоксинга и порядок проведения соревнований.

#### ***Развивающие:***

- развитие умения воспринимать и анализировать задание педагога;
- развитие умения культурно общаться в коллективе с педагогом и товарищам;
- развитие отдельных физических качеств кикбоксера: силовой и скоростно-силовой выносливости, быстроты, ловкости, координации движений;
- развитие знаний о личной гигиене, влияние физических упражнений на организм и сохранения здоровья.

#### ***Воспитательные:***

- воспитание дисциплинированности и потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- воспитание нравственных и волевых качеств характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.);
- воспитание позитивных межличностных отношений в коллективе, уважение к сопернику (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.);
- воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- развитие патриотизма.

#### **Планируемые результаты**

По окончании курса обучения учащиеся получают следующие результаты:

**Предметными результатами** освоения, учащимися содержания программы по кикбоксингу являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Метапредметными результатами** освоения, учащимися содержания программы кикбоксингу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Личностными результатами** освоения, учащимися содержания программы по кикбоксингу являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- развитие самоконтроля, силы воли и терпения.
- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

## **Организационно-педагогические условия реализации Программы**

### **Язык реализации**

Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации - на русском.

### **Форма обучения**

Очная, реализация с использованием дистанционных образовательных технологий

### ***Особенности реализации Программы***

Весь учебный материал Программы распределён в соответствии с возрастными особенностями учащихся, направлен на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и формирование практических умений и навыков.

Все занятия, которые проводятся в объединении, носят воспитывающий характер.

### **Условия набора и формирования групп**

Для реализации Программы принимаются все желающие в возрасте 7-17 лет. Зачисления в группу производится по заявлению родителей учащихся. Группы формируются не менее 15 человек.

В объединение принимаются учащиеся без специальной подготовки, не имеющие медицинских противопоказаний. Занятия проводятся с учётом возрастных особенностей детей.

### **Формы организации и проведения занятий**

- теоретические (беседа) и практические занятия.
- групповая – организация взаимодействия педагога с учащимися, с объединёнными в малые группы, в т.ч. в пары; при этом группы могут выполнять как одинаковые, так и различные задания.

Программа основана на проведении теоретических и практических занятий. Основная форма организации деятельности учащихся – групповая.

**Основной формой обучения является учебно-тренировочное занятие, которое выстраивается по следующему плану:**

***-Разминка;***

***-Теоретическая подготовка*** – это введение в историю кикбоксинга, в основные понятия бокса и кикбоксинга, правила соревнований по кикбоксингу, основы знаний и влияния физических упражнений на организм и состояние здоровья занимающихся.

***-Общая физическая подготовка*** – включает разновидности бега, прыжков, бросков, подтягивания, спортивные и подвижные игры, элементы других видов спорта; воспитание и развитие физических качеств производится по возрастам в соответствии с

наиболее благоприятными возрастными зонами для развития отдельных физических качеств.

**-Специальная физическая подготовка** – решается специальными задачами, средствами, упражнениями в боксе и кикбоксинге. Сдача контрольных нормативов по специальной физической подготовке.

**-Техническая подготовка** – в каждом процессе двигательного навыка выделяется три процесса обучения двигательному действию: начальное, углублённое, закрепление и дальнейшее совершенствование.

Главными задачами Технической подготовки являются:

- достижение высокой стабильности и рациональной вариативности двигательных навыков, повышение их эффективности в соревновательных условиях.

- частичная перестройка двигательных навыков, совершенствование кинематики или динамики отдельных деталей навыка.

### **Условия реализации программы в условиях вынужденного временного перехода в дистанционный режим**

Согласно Положению ГБУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Старт+» Невского района Санкт-Петербурга «Об использовании дистанционных образовательных технологий и электронных образовательных ресурсов при реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» по решению внепланового педагогического совета учреждения может быть принято решение о внеплановом временном переходе на дистанционный режим в связи с особыми обстоятельствами, например, с эпидемиологической обстановкой.

В период подготовки к переходу на дистанционные обучение проводится мониторинг материально-технического и программного обеспечения учащихся и уровня их информационно-коммуникационной грамотности. Затем учащиеся (их родители или законные представители) извещаются о переходе на дистанционный режим обучения.

Если темы из календарно-тематического планирования адаптировать под дистанционный режим затруднительно, то составляется корректировка программы (в соответствии с Приложением 3 к Положению «Об использовании дистанционных образовательных технологий и электронных образовательных ресурсов...»), в которой при необходимости:

- указываются темы, которые добавляются в учебный план, или происходят перераспределение часов между разделами или темами;

- производится изменение содержания;

- корректируется календарно-тематическое планирование (например, на период дистанционного обучения переносятся темы, ориентированные на освоение теории);

- прописывается режим оказания педагогом консультативной помощи учащимся, при выполнении заданий;

- описывается характер дистанционного взаимодействия и конкретизируется необходимое материально-техническое и программное обеспечение, а также информационно-коммуникабельные учения, необходимые для дистанционного взаимодействия.

Корректировка утверждается директором ГБУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Старт+» Невского района Санкт-Петербурга и предлагается для ознакомления учащимся

и их родителям (законным представителям), которые подтверждает своё согласие на занятие по скорректированной на время дистанционного режима программе.

Если темы, предусмотренные на этот период возможно реализовать дистанционно, лишь изменив форму предоставления заданий и формат взаимодействия, то корректировка не составляется, а темы Программы реализуются в дистанционном режиме с даты его введения.

При этом задания для выполнения учащимися предоставляются средствами электронной почты, официальной группы ВКонтакте, не позднее времени и даты занятия по расписанию. Срок выполнения по умолчанию (если иное не оговорено в задании) устанавливается до времени и даты следующего ближайшего занятия. Консультативная поддержка учащимся (их родителей и законных представителей) оказывается по телефону, через электронную почту, группу ВКонтакте в день занятия по расписанию в течение 3 часов со времени начала занятия по расписанию.

Для выполнения заданий учащимся потребуется компьютер или ноутбук, имеющий выход в Интернет, с предустановленными программами просмотра видеофайлов и свободный офисный пакет. OpenOffice.org. Они должны иметь (на выбор) адрес электронной почты, аккаунт ВКонтакте и уметь ими пользоваться. Наличие у учащихся должного материально-технического и программного обеспечения и их умение этим пользоваться определяется в период подготовки к переходу на дистанционное обучение. Выполненные задания, учащиеся высылают (выбрать своё) в виде текстовых, аудио, видео и иных файлов (в соответствии с характером задания), направляемых (на выбор) по электронной почте или через группу ВКонтакте. Если некоторые учащиеся не имеют должного обеспечения и не владеют информационно-коммуникационными технологиями, то для них возможна выдача индивидуальных заданий иного характера.

Трудоёмкость дистанционного задания в часах в этом случае приравнивается к количеству часов, отведённых на эту тему в календарно-тематическом планировании.

Если на период временного перехода на дистанционный режим приходятся контрольные или итоговые занятия, то они проводятся также в дистанционном режиме.

При электронном обучении с применением дистанционных технологий продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности составляет не более 30 минут. Во время онлайн-занятия проводится динамическая пауза, гимнастика для глаз.

### **Материально-техническое оснащение Программы**

Требования к помещению(ям) для учебных занятий: в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 для организации учебного процесса:

- спортивный зал

### **Кадровое обеспечение Программы**

Педагог с соответствующим профилю объединения образованием и опытом работы.

### **Учебный план 1 год обучения**

№	Раздел, тема	Количество часов	Формы/способы
---	--------------	------------------	---------------



п/п		всего	теория	практика	самоконтроля
1	Вводное занятие	2	2	-	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
2	История бокса и кикбоксинга.	2	2	-	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
3	Общая физическая подготовка (ОФП) и Специальная физическая подготовка (СПФ)	34	4	30	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
4	Шахбокс и шахбокс-фит	12	2	10	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
5	Техника и тактика бокса и кикбоксинга	42	6	36	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
6	Психологическая подготовка	4	4	-	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
7	Правила соревнований. Судейство.	4	2	2	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
8	Соревновательная подготовка	14	2	12	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
9	Конкурсное движение	12	2	10	Индивидуальная
10	Проектная деятельность	12	2	10	Индивидуальная
11	Итоговое занятие (защита проекта)	2	-	2	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
12	Аттестация	4	-	4	Индивидуальная
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>26</b>	<b>119</b>	

### Учебный план 2 год обучения

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы/способы самоконтроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
2	Современный бокс и кикбоксинг	2	2	-	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
3	Общая физическая подготовка (ОФП) и Специальная физическая подготовка (СПФ))	42	6	36	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
4	Шахбокс и шахбокс-фит	12	2	10	Фронтальная/индивидуальное

					наблюдение
5	Технико-тактическая подготовка	34	4	30	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
6	Психологическая подготовка	4	4	-	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
7	Правила соревнований. Судейство.	4	2	2	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
8	Соревновательная подготовка	14	2	12	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
9	Конкурсное движение	12	2	10	Индивидуальная
10	Проектная деятельность	12	2	10	Индивидуальная
11	Итоговое занятие (защита проекта)	2	-	2	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
12	Итоговое занятие (защита проекта)	2	-	2	Фронтальная/индивидуальное наблюдение
13	Аттестация	4	-	4	Индивидуальная
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>23</b>	<b>121</b>	

### Методические материалы

В процессе занятий чаще используются методы самостоятельной и групповой работы. Самостоятельная работа не только закрепляет практические умения и навыки, но и развивает творческую активность, в то время как групповая работа способствует процессу социализации и развивает навыки командной работы.

*Перечень педагогических методик и технологий, используемых в процессе обучения:*

- Лекция;
- Наглядный метод обучения;
- Объяснительно-иллюстрационный метод;

*Перечень дидактических материалов, используемых в процессе обучения:*

- Видеоматериалы
- Специальная литература.

### Оценочные материалы

Система отслеживания, контроля и оценки результатов обучения имеет основные составляющие:

1. Текущий контроль проводится на каждом занятии. Цель – выявление уровня усвоения знаний, умений, навыков, полученных на занятии.
2. Промежуточный контроль используется в течение всего учебного года после изучения каждого раздела. Цель – выявление, закрепление знаний, навыков,

умений. Используется: тестирование, обобщающее занятие, индивидуальные и групповые тестовые контрольные задания.

3. Итоговый контроль проводится в конце учебного года в форме аттестационного занятия, оценка знаний, навыков, умений.

***Виды и периодичность контроля результативного обучения***

<b>Вид контроля</b>	<b>Формы/способы самоконтроля</b>	<b>Срок контроля</b>
Предварительный	Фронтальная/наблюдение	Сентябрь
Текущий контроль	Фронтальная, индивидуальная, групповая/наблюдение	В течение обучения
Промежуточный контроль	Индивидуальная/инструментальный,	Декабрь
Итоговый контроль	наблюдение	Май

Способами проверки знаний и умений являются:

- тестирование по теоретическому разделу;
- опрос по основным терминам в кикбоксинге;
- сдача контрольных нормативов;

Основными критериями оценки работы учащихся являются качество и скорость овладения технико-тактическими элементами в кикбоксинге, уровень развития физических способностей, желание и уровень мотивации к тренировочным занятиям, дисциплина и поведение на тренировках, а также умение применять приобретенные умения и навыки в соревновательных условиях.

Формы подведения итогов реализации программы.

Организация внутри школьных турниров, участие в районных соревнованиях и товарищеских встречах, проведение тестирования уровня физических качеств и специальных умений и навыков, педагогическое наблюдение и анализ документов сдачи контрольных нормативов.

### **Информационные источники**

1. Белов В.И. Валеология: здоровье, молодость, красота, долголетие. – М.: Недра Коммюникейшн Лтд, 1999
2. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. – ТПФК, 1994.
3. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. – М.: ФиС, 1972 г.
4. Головихин Е.В., Миткевич А.Г. Учебная программа для образовательных учреждений по кикбоксингу. – М., 2009 г.

#### Электронные ресурсы

1. Федерация кикбоксинга России [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [fkr.ru](http://fkr.ru)
2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) Электронный ресурс]. - Режим доступа: [gto.ru](http://gto.ru)

## ТЕСТИРОВАНИЕ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОМУ РАЗДЕЛУ

№	Вопрос	Варианты ответов
1	Расшифруйте аббревиатуру ОФП	a. общая физическая подготовка b. общество педагогов c. общая физическая панорама
2	Назовите снаряды для развития силы	a. булавы, мяч, скакалка b. брусья, конь, маты c. гантели, диски от штанги, «утяжелители»
3	Что такое контрудар?	a. удар в туловище b. удар после команды «Стоп» c. удар в ответ на действия противника
4	Что означает термин «рефери»? •	a. передвижение b. защита ногами c. судья на ринге
5	Футы– это? •	a. боксерский мешок b. на зубник c. защитная обувь для выступления
6	Для чего нужна растяжка спортсмену кикбоксинга? •	a. для успешного маневрирования во время боя b. для нанесения высоких ударов ногами c. не нужна
7	Атака в кикбоксинге –это •	a. удар b. защита c. передвижение
8	Сдвоенный удар –это •	a. последовательное нанесение двух ударов одной и другой рукой b. последовательное нанесение двух ударов одной рукой c. последовательное нанесение трех ударов
9	Боевая дистанция – это... •	a. серия ударов b. расстояние между противниками c. передвижение спиной вперед
10	Что означает слово ринг? •	a. кольцо b. площадка для выступлений c. удар снизу

Высокий уровень (8-10 баллов)

Планируемый уровень (5-7 баллов)

Низкий уровень (1-4 баллов)

## ОПРОС ПО ОСНОВНЫМ ТЕРМИНАМ В КИКБОКСИНГЕ

**Кикбоксинг** – вид спортивного единоборства, сочетающий в себе технику работы руками, взятую из бокса и технику работы ногами, взятую из восточных единоборств. Удары руками и ногами разрешается наносить только в голову и по туловищу (выше пояса), как и в боксе, а подсечки – с внутренней и внешней стороны стопы на уровне фута (специально мягкой обуви без подошвы).

**Контратака** – атака в кикбоксинге, проводимая в ответ на атакующие действия соперника.

**Контрудар** – встречный или ответный удар кикбоксера, который наносится во время удара соперника или сразу же после его завершения и останавливает развитие атаки.

**Лайт-контакт (легкий)** – вид кикбоксинга, в котором запрещены сильные, акцентированные удары руками и ногами. Из-за этих ограничений темп боя выше, чем в фулл-контакте. Победа присуждается спортсмену, продемонстрировавшему лучшую технику работы рук и ног и, соответственно, нанесшему

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

**Нокдаун** – временное ухудшение состояния кикбоксера и неспособность его продолжать бой (до 8 секунд) вследствие пропущенных сильных ударов.

**Семи-контакт (ограниченный)** – раздел кикбоксинга, для которого характерно запрещение сильных ударов. Поединок носит прерывистый характер, так как после проведения чистого удара рукой или ногой судья останавливает бой и начисляет очки. Предпочтение отдается ударам ногами, и выше всего из них, оцениваются прыжковые удары.

**Сольные композиции (музыкальные формы)** – вид кикбоксинга, в котором соревнования, проводимые под музыку, включают в себя три вида. Композиции выполняются в «жестком» стиле, в «мягком» стиле и с предметами, включая в себя фрагменты традиционных комплексов формальных упражнений восточных единоборств.

**Фулл-контакт (полный)** – вид кикбоксинга, в котором удары ногами и руками наносятся без ограничений силы, в полный контакт. Также, как и в боксе, отсчитываются нокдауны и нокауты.

**Фулл-контакт с лоу-киком** – раздел кикбоксинга, в котором разрешается наносить удары ногами по внешней и внутренней стороне бедра.

Термины, употребляемые в международной системе кикбоксинга

<b>Удары руками</b>	<b>Команды во время поединка</b>	<b>Удары ногами</b>
Панч – прямой Хук – короткий боковой Кросс – средний боковой Свинг – длинный боковой Апперкот – удар снизу вверх Джеб – прямой удар	Файт – начало поединка Стоп – прекратить действия Тайм – остановить время Брэк – разойтись	Фронт кик (мае-гери) – прямой удар Сайд кик – удар ребром стопы Хук кик( маваши-гери) – боковой удар Лоу кик – удар ногой в область бедра с внутренней или внешней стороны

**Контрольно- измерительные материалы для входной диагностики**

Объединение \_\_\_\_\_

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_

ФИО учащегося \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

№	Тесты	Возрастная группа 6-7 лет		Возрастная группа 8-9 лет		Возрастная группа 10-11 лет		Возрастная группа 12-13 лет	
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл
1	Челночный бег 3x10 м,с.	11,2-9,9		10,5-9,1		9,7-8,4		9,2-7,7	
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-		5-18		10-22		12-29	
3	Бег 30 м/с	9,6-8,3		7,1-5,9		6,3-5,3		5,8-5,0	
4	Прыжок в длину с места, см	85-115		108-142		128-165		147-183	
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	11-15		20-37		26-43		31-47	

Выс  
оки  
й  
уро  
вень  
(8-  
10  
бал  
лов)  
Пла  
нир  
уем

ый уровень (5-7 баллов)  
Низкий уровень (1-4 баллов)



**Контрольно- измерительные материалы для промежуточного контроля**

**Объединение** \_\_\_\_\_

**Педагог дополнительного образования** \_\_\_\_\_

**Группа** \_\_\_\_\_

**ФИО учащегося** \_\_\_\_\_

**Дата** \_\_\_\_\_

№	Тесты	Возрастная группа 6-7 лет		Возрастная группа 8-9 лет		Возрастная группа 10-11 лет		Возрастная группа 12-13 лет	
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл
1	Челночный бег 3x10 м,с.	11,2-9,9		10,5-9,1		9,7-8,4		9,2-7,7	
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-		5-18		10-22		12-29	
3	Бег 30 м/с	9,6-8,3		7,1-5,9		6,3-5,3		5,8-5,0	
4	Прыжок в длину с места, см	85-115		108-142		128-165		147-183	
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	11-15		20-37		26-43		31-47	
6.	Растяжка	Субъективная оценка		Субъективная оценка		Субъективная оценка		Субъективная оценка	
7.	Удары, защита и перемещения во «фронтальной» стойке кикбоксера	Субъективная оценка		Субъективная оценка		Субъективная оценка		Субъективная оценка	
8.	Удары, защита и перемещения в «боевой» стойке кикбоксера	Субъективная оценка		Субъективная оценка		Субъективная оценка		Субъективная оценка	
9.	Работа в парах	Субъективная оценка		Субъективная оценка		Субъективная оценка		Субъективная оценка	

Высокий уровень (8-10 баллов)

Планируемый уровень (5-7 баллов)

Низкий уровень (1-4 баллов)

## Контрольно- измерительные материалы для итогового контроля

Объединение \_\_\_\_\_

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_

ФИО учащегося \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

№	Тесты	Возрастная группа 6-7 лет		Возрастная группа 8-9 лет		Возрастная группа 10-11 лет		Возрастная группа 12-13 лет	
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл
1	Челночный бег 3x10 м,с.	11,2-9,9		10,5-9,1		9,7-8,4		9,2-7,7	
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-		5-18		10-22		12-29	
3	Бег 30 м/с	9,6-8,3		7,1-5,9		6,3-5,3		5,8-5,0	
4	Прыжок в длину с места, см	85-115		108-142		128-165		147-183	
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	11-15		20-37		26-43		31-47	
6.	Растяжка	Субъективная оценка		Субъективная оценка		Субъективная оценка		Субъективная оценка	
7.	Удары, защита и перемещения во «фронтальной» стойке кикбоксера	Субъективная оценка		Субъективная оценка		Субъективная оценка		Субъективная оценка	
8.	Удары, защита и перемещения в «боевой» стойке кикбоксера	Субъективная оценка		Субъективная оценка		Субъективная оценка		Субъективная оценка	
9.	Работа в парах	Субъективная оценка		Субъективная оценка		Субъективная оценка		Субъективная оценка	

Высокий уровень (8-10 баллов)

Планируемый уровень (5-7 баллов)

Низкий уровень (1-4 баллов)