

Управление образования Администрации муниципального образования  
«Муниципального округа Кезский район Удмуртской Республики»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Кезская средняя общеобразовательная школа №1»

РАССМОТРЕНО  
на заседании Методического совета  
Протокол № 10 от 31.05.2023

ПРИНЯТО  
на заседании Методического совета  
Протокол № 10 от 31.05.2023

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом № 81 от 31.05.2023  
Директор МБОУ «Кезская СОШ №1»  
/ С. Н. Жигалова



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Кикбоксинг»**  
для детей 9 – 12, 13-17 лет  
Срок реализации 1 год

Составитель: Степанов Сергей Федорович,  
педагог дополнительного образования

п. Кез, 2023 г.

**РАЗДЕЛ 1.**  
**КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ**  
**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**  
**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

**Общая характеристика программы:**

*Направленность (профиль) программы* физкультурно-спортивная.

*Нормативные документы*, регламентирующие организацию образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

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

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 года №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

4. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 22 сентября 2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»»;

5. Постановление 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. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утвержденная Постановлением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р);

7. Приказ Министерства образования и науки Удмуртской Республики от 23 июня 2020 года №699 «Об утверждении целевой модели развития системы дополнительного образования детей в Удмуртской Республике»

8. Распоряжение Правительства УР от 01.08.2022 г. № 842-р «Об утверждении» Плана работы и целевых показателей по реализации Концепции развития дополнительного образования детей в УР до 2030 года»

9. Устава учреждения «Кезская средняя общеобразовательная школа №1», Локального акта учреждения «Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе».

*Уровень программы:* базовый уровень.

*Актуальность программы.* Обусловлена тем, что в настоящее время позволяет удовлетворить запросы родителей в организации занятий единоборствами как для детей начального школьного возраста, так и для подростков.

*Отличительные особенности программ.* При систематических занятиях кикбоксингом создаются благоприятные условия для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение учащихся к общечеловеческим ценностям. Обучающийся получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. Происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. Эффективным для развития детей является такое введение нового теоретического материала, которое вызвано требованиями творческой практики. Ребёнок должен уметь сам сформулировать задачу, новые знания теории помогут ему в процессе решения этой

задачи. Данный метод позволяет на занятиях сохранить высокий творческий тонус при обращении к теории и ведёт к более глубокому её усвоению.

*Новизна.* Учитывая специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя повышенные требования в процессе обучения. Новизна программы касается отдельных компонентов образовательного процесса, например, при традиционности направления деятельности могут использоваться оригинальные приемы, методы, педагогические технологии или нестандартной формой (чередование форм) организации образовательного процесса (контактная, бесконтактная), (электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий). Программа дает возможность заниматься спортивными единоборствами, а именно кикбоксингом тем детям, которые решили уделить внимание вопросу формирования привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека.

*Педагогическая целесообразность* - состоит в том, что занятия кикбоксингом положительно влияют на здоровье обучающихся, укрепляют и сохраняют двигательные функции детей. Обучающиеся приобретают знания, умения и навыки для самостоятельных занятий физической культурой и спортом и приобщаются к здоровому образу жизни с самого раннего возраста.

*Адресат программы.* Программа разработана для детей 9-18 лет с учетом возрастных, физиологических, психических особенностей развития. Для обучения, в детском объединении принимаются дети без отбора, по заявлению родителей (законных представителей), имеющие допуск врача.

*Практическая значимость для целевой группы.* При систематических занятиях кикбоксингом создаются благоприятные условия для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение учащихся к общечеловеческим ценностям. Обучающийся получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. Происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культуры. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. Эффективным для развития детей является такое введение нового теоретического материала, которое вызвано требованиями творческой практики. Ребёнок должен уметь сам сформулировать задачу, новые знания теории помогут ему в процессе решения этой задачи. Данный метод позволяет на занятиях сохранить высокий творческий тонус при обращении к теории и ведёт к более глубокому её усвоению.

*Преимственность программы.* Прослеживается в последовательности изложения теоретического материала в течение обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями, в постепенном усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

*Объем программы.* Программа рассчитана на 1 год обучения. Время, отведенное на обучение, составляет 134 часа.

*Срок и освоение программы:* обучение детей осуществляется по программе в соответствии с учебно-тематическим планом.

*Особенности реализации образовательного процесса, формы организации образовательного процесса.* Группы формируются из числа изъявивших желание

заниматься по данной программе и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям, прошедшие инструктаж о правилах поведения и технике безопасности. Возраст учащихся определяется годом рождения для зачисления в спортивно-оздоровительные группы. Допускается организация занятий как с одинаково возрастными, так и разновозрастными обучающимися внутри одной группы. Рекомендуется объединять учащихся в подгруппы с учетом возрастных особенностей: 9-12 лет, 13-17 лет.

*Форма обучения* – очная.

*Режим занятий.* Занятия проводятся 4 академических часа в неделю продолжительностью одного занятия не более двух часов (продолжительность одного академического часа 40 минут) общее количество часов – 134.

## **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.**

*Цель:* -сформировать потребность к здоровому образу жизни и к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

-воспитать черты спортивного характера: дисциплинированность, настойчивость, волю, решительность.

-обучить основам техники и тактики кикбоксинга, включая возможность выступления на спортивных соревнованиях, подготовка и отбор учащихся к освоению предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта по кикбоксингу и программ спортивной подготовки по кикбоксингу;

*Задачи* :-Развитие целеустремленности и настойчивости в преодолении трудностей;

-Развитие самодисциплины и самоконтроля.

-Развитие умения преобразовывать и применять информацию, полученную из различных источников;

-Улучшать общие показатели физического развития;

- Изучить основные техники и тактики в кикбоксинге;

- Сформировать знания принципов спортивного тренинга, приемов релаксации и оказания первой медицинской помощи.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.**

*Учебный план.*

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Раздел I. Введение – 6 часов</b>				
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ и ТБ	2	2		
1.2	История развития кикбоксинга	2	1	1	
1.3	Духовно-нравственные основы и психофизиологические	2	1	1	

	особенности боя				
2	<b>Раздел II. Общая физическая подготовка – 30 часа</b>				
2.1	Скоростно-силовая подготовка	18	2	16	Входной контроль (тестирование по ОФП)
2.2	Акробатическая подготовка	12	2	10	
3	<b>Раздел III. Специальная физическая подготовка – 34 часов</b>				
3.1	Стойки и передвижения	12	2	10	
3.2	Имитационные упражнения	12	2	10	
3.3	Страховка и само страховка	10	2	8	
4	<b>Раздел IV. Тактико-техническая подготовка – 64 часов</b>				
4.1	Самооборона в положении стоя	10	2	8	Промежуточная аттестация (тестирование по ОФП);
4.2	Самооборона в положении лежа	10	2	8	
4.3	Ударная и оборонительная техника рук	10	2	8	
4.4	Ударная и оборонительная техника ног	10	2	8	
4.5	Комбинации элементов в технике самообороны	10	2	8	
4.6	Стратегия и тактика самообороны	10	2	8	
4.7	Использование естественных препятствий в целях самообороны	2		2	
4.8	Итоговый контроль	2		2	Тестирование по ОФП и СФП
	<b>Всего часов</b>	<b>134</b>	<b>26</b>	<b>108</b>	

*Содержание учебного плана.*

## **Раздел 1. ВВЕДЕНИЕ.**

### **1.1. Вводное занятие**

**Теория:** Краткая характеристика, цель и задачи курса самообороны. Правила гигиены, техники безопасности, культура общения на занятиях в тренировочном зале. Двигательный режим. Значение занятий спортом для здоровья человека. Влияние режима дня, питания, физических нагрузок на повышение физической и интеллектуальной работоспособности. Инструктаж по ОТ и ТБ.

### **Тема 1.2. История развития кикбоксинга**

**Теория:** История зарождения кикбоксинга в мире, России. Международные соревнования по кикбоксингу с участием российских спортсменов. Борьба и кулачные бои как одна из любимых народных забав и основа состязательной культуры русских. Виды единоборств в настоящее время.

**Практика:** Тренировочный процесс.

### **Тема 1.3. Духовно-нравственные основы и психофизиологические особенности боя**

**Теория:** Образ воина как пример для подражания: развитое чувство справедливости, товарищества, взаимовыручки, патриотизма, сила духа и воля, доброта, свободолюбие, физическая сила. Просмотр видеофильма.

**Практика:** Тренировочный процесс.

## **Раздел 2.**

### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

#### **Тема 2.1. Скоростно-силовая подготовка**

**Теория:** Понятие «скоростно-силовая подготовка». Необходимость развития скоростно-силовых качеств. Техника выполнения упражнений.

**Практика:** Ходьба. Бег на месте в максимальном темпе, «челночный» бег, бег с ускорениями, быстрый бег, быстрые передвижения боком, спиной, перемещения с изменением направления, бег «змейкой» и «восьмеркой» (с максимальной и изменяющейся скоростью передвижения); бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед; Упражнения с фишками, координационной лесенкой. Упражнения на преодоление собственного веса. Прыжки и прыжковые упражнения. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой, эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью; Развитие силы (силовая подготовка). Упражнения с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений). Упражнения на развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища; Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера); Упражнения на снарядах и со снарядами; Спортивные игры на развитие скоростно-силовых способностей.

**Контроль: Тестирование по ОФП (Приложение 1).**

#### **Тема 2.2. Акробатическая подготовка**

**Теория:** Акробатика. Значение акробатических упражнений для начинающих спортсменов.

**Практика:** Выполнение акробатических упражнений. Комплексы гимнастических упражнений, выполняемых с большой амплитудой движения, упражнений на подвижность суставов, на растяжение и расслабление мышц, «мосты», кувырки, перевороты, перекаты; Комплексы упражнений с отягощениями, сгибание и разгибание ног под прямым углом на гимнастической стенке, сгибание и разгибание рук, поочередное приседание на правой и левой ноге, сгибание и разгибание туловища, подтягивания, приседания в различном темпе; Акробатика на спортивных снарядах: упражнения на кольцах, упражнения на брусьях, упражнения с мячами, повороты, передвижения с предметом на голове; упражнения с гимнастическими палками; Преодоление полосы препятствий; Развитие ловкости (координационная подготовка). Выполнение упражнений на удержание равновесия; Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения, упражнений, требующих тонкой координации движений; Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега и прыжков, развитие скоростных способностей, ориентировки в пространстве. Игры на комплексное развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими

взаимодействиями.

### Раздел 3.

#### СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

##### Тема 3.1. Стойки и передвижения

**Теория:** Основные стойки: фронтальная, передняя, задняя, боевая. Просмотр и анализ видеороликов по технике выполнения стоек и передвижений.

**Практика:** Комплекс упражнений по освоению приемов противоборства в различных стойках. Удары руками снизу по корпусу и простые атаки. Движение вперед. Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам. Обучение защитным действиям. Защиты, осуществляемые посредством рук и ног: блоки, контрудары, подсечки, подставки, отбивы. Защиты, выполняемые за счет движений туловища: уклоны, нырки, отклонения. Защиты посредством передвижений: уход с линии атаки, изменение дистанции. Передвижения: техника передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо. Боевые дистанции: самооборона на средней и дальней дистанции. Обучение бою с тенью: сочетание ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, отработка прямых ударов на дальней и средней дистанциях; Спарринги для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

##### Тема 3.2. Имитационные упражнения

**Теория:** Роль и техника выполнения имитационных упражнений. Просмотр и анализ видеоматериалов.

**Практика:** Имитация различных технических действий и приемов без партнера; имитация различных действий и приемов с мешком; имитация различных ударных действий с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, с отягощениями, с сопротивлением; Выполнение различных технических действий и приемов с партнером, имитирующим различные действия и перемещения; Выполнение атакующих или контратакующих комбинаций с партнером; спарринг с партнером по заданию тренера и т.д.

##### Тема 3.3. Страховка и самостраховка.

**Теория:** Техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад, в стороны, из положений сидя и лежа. Просмотр и анализ видеоролика.

**Практика:** Выполнение комплекса упражнений по отработке техники подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад, в стороны, из положения сидя и лежа.

### Раздел 4.

#### ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

##### Тема 4.1. Самооборона в положении стоя

**Теория:** Приемы самообороны в положении стоя.

**Практика:** Выполнение упражнений и отработка задней и передней подножки из различных положений. Упражнения на выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи. Отработка броска с захватом ног и выносом их в сторону. Бросок через бедро. Выполнение бросков с захватом руки под плечо. Выполнение боковой и передней подсечки.

**Контроль:** Промежуточное тестирование по ОФП и СФП (Прил. 1)..

##### Тема 4.2. Самооборона в положении лежа

**Теория:** Приемы борьбы в положении лежа. Просмотр и анализ видеоматериала.

**Практика:** Выполнение упражнений и отработка приемов борьбы из положения лежа. Рычаг локтя через бедро с помощью ноги, рычаг локтя захватом руки между ног. Узел ногой после удержания на боку. Перегибание (рычаг) локтя через предплечье.

#### **Тема 4.3. Ударная и оборонительная техника рук**

**Теория:** Приемы борьбы и самообороны, основанные на ударной технике рук. Просмотр видеофильма.

**Практика:** Выполнение упражнений на развитие техники рук. Прямой удар левой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака прямым ударом левой (то же с другой руки). Прямой удар левой в голову, защита подставкой правого плеча, контратака прямым ударом левой (то же с другой руки). Прямой удар левой в туловище, защита подставкой правого локтя, контратака прямым ударом левой (тоже с другой руки). Защита подставкой правого предплечья, контратака прямым ударом.

#### **Тема 4.4. Ударная и оборонительная техника ног**

**Теория:** Приемы борьбы, основанные на ударной и оборонительной технике ног. Просмотр и обсуждение видеофрагментов.

**Практика:** Выполнение упражнений на развитие ударной техники ног. Прямой удар левой ногой в туловище, защита подставкой правого локтя и шагом назад (то же с другой ноги). Прямой удар правой ногой в туловище, защита правой ладонью влево, контратака правой ногой в туловище. Боковой удар правой ногой в туловище, защита подставкой левого предплечья, контратака прямым правой ногой (то же с другой ноги). Боковой удар правой ногой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака боковым ударом правой ногой в туловище и голову (поочередно). Отработка техники ударов, защит, контрударов.

#### **Тема 4.5. Комбинации элементов в технике самообороны**

**Теория:** Виды комбинаций и логика их применения. Просмотр и обсуждение видеороликов.

**Практика:** Выполнение упражнений с различными вариантами комбинирования элементов самообороны.

#### **Тема 4.6. Стратегия и тактика самообороны**

**Теория:** Понятие о стратегии и тактике самообороны.

**Практика:** Применение различных стратегий и тактики боя в заданных условиях.

#### **Тема 4.7. Использование естественных препятствий в целях самообороны**

**Практика:** Упражнения с использованием рельефа местности, строений, транспорта и т.д. в целях самообороны.

#### **Тема 4.8. Итоговый контроль**

**Контроль:** Тестирование по ОФП и СФП (Приложение 2).

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

*Общие результаты, результаты по годам обучения и уровня освоения программ.*

#### **Метапредметные результаты:**

-Развиты коммуникативные навыки, управление собственной эмоциональной сферой;

-Развиты умение преобразовывать и применять информацию, полученную из различных источников

#### **Личностные результаты:**



- Развит устойчивый интерес к спорту и потребность в здоровом образе жизни;
- Развита целеустремленность и настойчивость в преодолении трудностей;
- Развита самодисциплина и самоконтроль.

**Предметные результаты:**-Улучшены общие показатели физического развития;

- Изучены основные техники и тактики в кикбоксинге;
- Сформированы знания принципов спортивного тренинга, приемов релаксации и оказания первой медицинской помощи.

**РАЗДЕЛ 2.**  
**КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**  
**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

№ п/п	Месяц	Число	Номер темы	Кол- во часо в	Место проведения	Контроль
1.	<b>Сентябрь</b>	05.09.2022	1.1	2	Спортивный зал	
2.		08.09.2020	2.1	2	Спортивный зал	ВК
3.		12.09.2022	2.1	2	Спортивный зал	
4.		15.09.2022	2.2	2	Спортивный зал	
5.		19.09.2022	3.1	2	Спортивный зал	
6.		22.09.2022	3.1	2	Спортивный зал	
7.		29.09.2022	3.2	2	Спортивный зал	
8.	<b>Октябрь</b>	03.10.2022	3.2	2	Спортивный зал	
9.		06.10.2022	3.3	2	Спортивный зал	
10.		10.10.2022	3.3	2	Спортивный зал	
11.		13.10.2022	3.1	2	Спортивный зал	
12.		17.10.2022	3.1	2	Спортивный зал	
13.		24.10.2022	3.2	2	Спортивный зал	
14.		27.10.2022	4.1	2	Спортивный зал	
15.		30.10.2022	4.1	2	Спортивный зал	
16.		31.10.2022	4.2	2	Спортивный зал	
17.	<b>Ноябрь</b>	04.11.2022	4.2	2	Спортивный зал	
18.		07.11.2022	4.3	2	Спортивный зал	
19.		14.11.2022	4.3	2	Спортивный зал	
20.		17.11.2022	4.4	2	Спортивный зал	
21.		21.11.2022	4.4	2	Спортивный зал	
22.		24.11.2022	4.5	2	Спортивный зал	
23.		27.11.2022	4.5	2	Спортивный зал	
24.		28.11.2022	1.2	2	Спортивный зал	

25.	<b>Декабрь</b>	01.12.2022	2.1	2	Спортивный зал	
26.		05.12.2022	2.1	2	Спортивный зал	
27.		12.12.2022	2.1	2	Спортивный зал	
28.		1.12.2022	2.2	2	Спортивный зал	
29.		19.12.2022	2.2	2	Спортивный зал	
30.		26.12.2022	1.3	2	Спортивный зал	
31.		29.12.2022	4.1	2	Спортивный зал	ПА
32.	<b>Январь</b>	10.01.2023	4.2	2	Спортивный зал	
33.		13.01.2023	4.3	2	Спортивный зал	
34.		16.01.2023	4.4	2	Спортивный зал	
35.		19.01.2023	4.5	2	Спортивный зал	
36.		23.01.2023	4.6	2	Спортивный зал	
37.		26.01.2023	2.1	2	Спортивный зал	
38.		30.01.2023	2.1	2	Спортивный зал	
39.	<b>Февраль</b>	02.02.2023	2.2	2	Спортивный зал	
40.		06.02.2023	3.1	2	Спортивный зал	
41.		09.02.2023	3.1	2	Спортивный зал	
42.		13.02.2023	3.2	2	Спортивный зал	
43.		16.02.2023	3.2	2	Спортивный зал	
44.		20.02.2023	3.3	2	Спортивный зал	
45.		27.02.2023	3.3	2	Спортивный зал	
46.	<b>Март</b>	02.03.2023	2.1	2	Спортивный зал	
47.		06.03.2023	2.1	2	Спортивный зал	
48.		13.03.2023	2.2	2	Спортивный зал	
49.		16.03.2023	2.2	2	Спортивный зал	
50.		23.03.2023	3.2	2	Спортивный зал	
51.		27.03.2023	3.3	2	Спортивный зал	
52.		30.03.2023	4.1	2	Спортивный зал	
53.		28.03.2023	4.2	2	Спортивный зал	
54.	<b>Апрель</b>	03.04.2023	4.3	2	Спортивный зал	
55.		06.04.2023	4.4	2	Спортивный зал	
56.		10.04.2023	4.5	2	Спортивный зал	
57.		13.04.2023	4.6	2	Спортивный зал	
58.		17.04.2023	4.1	2	Спортивный зал	
59.		20.04.2023	4.2	2	Спортивный зал	
60.		24.04.2023	4.3	2	Спортивный зал	
61.		27.04.2023	4.4	2	Спортивный зал	
62.	<b>Май</b>	4.05.2023	4.5	2	Спортивный зал	
63.		11.05.2023	2.1	2	Спортивный зал	
64.		15.05.2023	2.2	2	Спортивный зал	
65.		18.05.2023	4.6	2	Спортивный зал	
66.		22.05.2023	4.7	2	Спортивный зал	
67.		28.05.2023	4.8	2	Спортивный зал	ИК
<b>Итого:</b>				<b>134ч.</b>		

### УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

*Условия реализации программ.*

**Кадровые:** тренер-преподаватель, знающий теорию и методику кикбоксинга, имеющий педагогическое образование, должен знать возрастную педагогику и

психологию, занимающийся самообразованием и способный привлечь к занятиям детей и отвечающего всем требованиям ПРОФСТАНДАРТА ПДО.

**Материально-технические:** обучение по программе дополнительного образования может быть эффективным при следующих условиях:

- наличие светлого просторного спортивного зала, отвечающего санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей, квалифицированного педагога, а также материально-технического обеспечения.

**Информационные ресурсы:** Показ видео и фото материала, использование интернет источников для подготовки к занятию, а так же для самостоятельного изучения материала.

### АТТЕСТАЦИИ ФОРМЫ/КОНТРОЛЯ. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

*Формы аттестации/ контроля*

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-тренировочного процесса	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос.
Общая физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Метод подводящих упражнений.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Результаты участия в соревнованиях.

*Оценочные материалы* по контрольным испытаниям содержат методику проведения по физической, специальной, технической подготовкам, а также качественные и количественные показатели.

В течение учебного года проводится мониторинг результатов обучения по темам и разделам программы, к концу года – контрольные испытания и мониторинг личностного развития ребенка в процессе освоения им дополнительной общеобразовательной программы.

Раздел программы	Методы диагностики	Описание
Общая физическая подготовка	Анкетирование	Перечень вопросов для учащихся, на которые необходимо ответить, выбрав один ответ. Приложение 3
	Входная диагностика (тест)	Перечень вопросов для учащихся, на которые необходимо ответить, выбрав один ответ. Определение начального уровня и готовности детей к усвоению материала программы (Приложение 4).
	Анализ выполненных работ	Сдача контрольных нормативов. Приложение 2
Тактико-техническая подготовка	Промежуточная аттестация	Перечень вопросов для учащихся, на которые необходимо ответить, выбрав верный ответ по знанию теоретического материала Приложение 6
Специальная физическая подготовка	Анализ выполненных работ	Сдача контрольных нормативов. Приложение 2
Тактико-техническая подготовка	Итоговый контроль Тест	Перечень вопросов для учащихся, на которые необходимо ответить, выбрав верный ответ по знанию теоретического материала Приложение 9

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

**Особенности организации образовательного процесса:** форма обучения очная.

Следует широко использовать игровой метод, подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Важное значение придается развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, быстроты ответных действий, ловкости, координации, выносливости. При этом надо стремиться к тому, чтобы эти качества «включались» в тактические действия и технические приемы игры. Целесообразно развивать скоростные качества в упражнениях с мячом.

Отличительной особенностью спортивно-оздоровительной группы является привлечение учащихся к процессу спортивной подготовки в целях укрепления их здоровья и привития интереса к занятиям спортом, а также создание прочной основы для дальнейшей многолетней подготовки волейболистов.

Большое внимание в первый год обучения уделяется физической подготовке, развитию навыков естественных видов движений, укреплению опорно-двигательного аппарата. Происходит ознакомление с простейшими элементами техники и тактики игры волейбол.

*Методические особенности организации образовательного процесса:* словесный метод, метод показ, групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы, фронтальный, круговой, соревновательный метод, метод подводящих упражнений, просмотр видео материала, посещение и последующее обсуждение соревнований, рассказ, участие в соревнованиях и товарищеских встречах.

Для реализации образовательных задач программы необходим комплекс, включающий методы, приёмы, содержание, организационные формы учебной деятельности. Важно, чтобы её компоненты были связаны.

*Методы обучения и воспитания:*

1. Объяснительно-иллюстративный – восприятие и усвоение детьми готовой информации;

2. Репродуктивный – воспроизведение обучающимися полученных знаний и освоенных способов деятельности.

Данные методы конкретизируются по трём группам:

Словесные – рассказ, объяснение, беседа;

Наглядные – показ упражнения тренером, наблюдение и просмотр соревнований;

Практические – упражнения по выполнению приёмов работы, самостоятельная работа.

**Формы организации образовательного процесса:** индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая. Такая форма обеспечивает системность занятий, возможность повторять и закреплять пройденное. Индивидуальная форма работы проводится с одаренными и отстающими обучающимися.

**Формы организации учебного занятия.** Выполнение задач, поставленных перед спортивными школами (отделениями) по волейболу, предусматривает: проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, приемных контрольных испытаний; регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных волейболистов; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; обеспечение четкой, хорошо организованной системы отбора способных юных спортсменов; организацию систематической воспитательной работы, привитие юным спортсменам навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу; четкую организацию учебно-воспитательного процесса, использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств учащихся; привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы школы.

В связи с тем, что в спортивно-оздоровительной группы входят, чаще всего, дети младшего школьного возраста, занятия рекомендуется проводить в форме сочетания подвижных игр, комплексов гимнастических и акробатических упражнений и устных бесед.

*Педагогические технологии.*

В учебно-тренировочном процессе используются следующие технологии:

-Технология группового обучения, которая способствует развитию коммуникативных навыков, вырабатывает у детей адекватные оценочные категории, а так же способствует реализации обучающих, воспитательных, развивающих функций учебно – тренировочных занятий.

-Игровая технология, поскольку именно в игре значительно повышается продуктивность тренировки за счет игрового азарта и повышенной эмоциональности, а так же создаются наиболее благоприятные условия для непринужденного общения детей. Спортивные игры учат не только рациональной технике движения, но и умению моделировать, имитировать ситуацию, а для тренера являются важным инструментом диагностики личностных качеств обучающихся. -Технология уровневой дифференциации, позволяющая тренеру в процессе учебно-тренировочных занятий дозировать индивидуальную нагрузку на каждого ребенка в соответствии с его физическими возможностями, эмоциональным состоянием, степенью предварительной подготовленности.

-Технология личностно-ориентированного обучения, обеспечивающая индивидуальный подход к каждому ребенку в вопросах его воспитания и развития. Тренер должен выбрать такие методы обучения, которые позволили бы каждому обучающемуся

проявить свою активность, творчество, активизировать его двигательную и познавательную деятельность.

-Здоровьесберегающие технологии, предполагающие использование в процессе обучения только безопасных и научно обоснованных методов проведения занятий. Здоровьесбережение означает также пропаганду здорового образа жизни, повышение уровня образованности в области физической культуры и спорта. Общепринято, что здоровье - это состояние полного духовного, физического, социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Под здоровьесберегающими технологиями понимается весь комплекс мероприятий, проводимых с целью оздоровления обучающихся и профилактики болезней.

-Информационные технологии, дающие возможность использования интернет-ресурсов для получения исчерпывающей информации по изучаемым вопросам, а так же для дистанционного обучения детей. Используя ИКТ, можно демонстрировать и анализировать технические приемы выполнения упражнений, а так же обеспечить обратную связь в условиях дистанционного обучения.

*Дидактические материалы:* задания, упражнения, наглядные пособия, спортивный инвентарь, официальные правила кикбоксинга.

*Методические материалы.*

<i>Разделы</i>	<i>Те мы</i>	<i>Учебно-методические, наглядные, дидактические материалы, методические разработки, материально- техническое оснащение</i>	<i>Литература</i>
1. Введение	1.1- 13	<ul style="list-style-type: none"> <li>Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования Российской Федерации (Москва. 2000) по специальности 022300 - Физическая культура и спорт. Квалификация - специалист по физической культуре и спорту.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Галкин П.Ю. Направленность методики тренировки боксеров на развитие готовности к выбору тактики боя: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Челябинск, 2002. - 23 с.</li> <li>Галкин П.Ю., Романов Ю.Н. Тактика ведения боя в боксе // Спорт и личность: Материалы межд. науч.-прак. конф. – Челябинск, 2000. – С. 15–16.</li> </ul>
2. Общая физическая подготовка	2.1- 2.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования Российской Федерации (Москва. 2000) по специальности 022300 - Физическая культура и спорт. Квалификация - специалист по физической культуре и спорту.</li> <li>Гогун Н.Е., Мартынов Б. И. Психология физического</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Галкин П.Ю. Направленность методики тренировки боксеров на развитие готовности к выбору тактики боя: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Челябинск, 2002. - 23 с.</li> <li>Галкин П.Ю., Романов Ю.Н. Тактика ведения боя в боксе // Спорт и личность: Материалы межд. науч.-прак. конф. –</li> </ul>

		<p>воспитания и спорта.-М.: – CADEMIA, 2000.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Коротков И.М. Подвижные игры. – М.:Физкультура и спорт, 1974.</li> <li>•</li> </ul>	<p>Челябинск, 2000. – С. 15–16.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Марущак В.В. Спортивные игры. – М.:Военное издательство, 1985.</li> </ul>
3. Специальная физическая подготовка	3.1-3.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Энциклопедия физических упражнений, Ежи Талага «Физкультура и спорт», 1998г</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Еганов В.А. Тест выявления индивидуальных особенностей кикбоксера / Методические рекомендации для спортсменов и тренеров по кикбоксингу. – Челябинск: УралГАФК. – 2001. – 15 с.</li> </ul>
4. Тактико-техническая подготовка	4.1-4.8	<p>Коротков И.М. Подвижные игры. – М.:Физкультура и спорт, 1974.</p> <p>Марущак В.В. Спортивные игры. – М.:Военное издательство, 1985.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования Российской Федерации (Москва. 2000) по специальности 022300 - Физическая культура и спорт. Квалификация - специалист по физической культуре и спорту.</li> <li>• Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Кн –Киев; - 1999.</li> <li>• Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. –М. «Аст Астрель», 2003</li> </ul>

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ, КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.

### 1.Характеристика объединения «Кикбоксинг»

Деятельность объединения «Кикбоксинг» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Количество обучающихся объединения «Кикбоксинг» составляет от 15 до 30 человек. Обучающиеся имеют возрастную категорию детей от 9 до 18 лет.

Формы работы – индивидуальные и групповые.

## 2. Цель, задачи и результат воспитательной работы

**Цель воспитания:** Формирования культуры здорового образа жизни и физической активности обучающихся.

**Задачи воспитания:**

- формирование у детей и потребности в здоровом образе жизни, осуществление гармоничного развития личности, воспитание ответственности и соответствии с индивидуальными способностями обучающихся;
- оздоровление детей и повышение уровня их физической подготовленности;
- выявление в процессе систематических занятий способных детей и подростков с целью привлечения их к специализированным занятиям для достижения результатов;
- формирование потребности стойкого интереса к занятиям кикбоксинга;

**Результат воспитания:** Привлечение детей к здоровому образу жизни. Правильное отношение к здоровому образу жизни будет являться, развитие ценностного отношения к своему здоровью. Воспитание силы воли, ответственности, формирования правильных жизненных установок. Трудолюбие, позитивное отношения к спорту. Статистика выступления на соревнованиях в течение года. Улучшение результата в течение года. Способом получения информации о результатах воспитания, социализации и саморазвития обучающиеся является педагогическое наблюдение .

## 3. Работа с коллективом обучающихся

формирование практических умений по организации органов самоуправления этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;

- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого культурного, коммуникативного потенциала ребят в процессе участия в совместной общественно – полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

## 4. Работа с родителями

Организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации)

*Календарный план воспитательной работы.*

№ п/п	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения	Примечание
1	Дни открытых дверей	Привлечение внимания учащихся и их родителей к деятельности объединений МБОУ «Кезская СОШ№1»	01.09.23-14.09.2023	
2	Родительское собрание	Информирование родителей выявление и решения текущих проблем.	01.10-15.10.2023	
3	Спортивные праздники.	Привлечение родителей к спортивно-массовым, культурным мероприятиям	В течение года	



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

### Нормативная литература

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
4. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», (утв. Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.01.2021)
5. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
6. Концепции духовно-нравственного воспитания российских школьников
7. Концепции развития дополнительного образования детей от 04.09.2014г. №1726-р
8. Устава учреждения ««Кезская средняя общеобразовательная школа №1», Локального акта учреждения «Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе».
9. Локального акта учреждения «Положение о дополнительной общеобразовательной программе».

### Основная и дополнительная учебная литература.

#### Литература для педагогов

1. Галкин П.Ю. Направленность методики тренировки боксеров на развитие готовности к выбору тактики боя: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Челябинск, 2002. - 23 с.
2. Галкин П.Ю., Романов Ю.Н. Тактика ведения боя в боксе // Спорт и личность: Материалы межд. науч.-прак. конф. – Челябинск, 2000. – С. 15–16.
3. Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования Российской Федерации (Москва. 2000) по специальности 022300 - Физическая культура и спорт. Квалификация - специалист по физической культуре и спорту.
4. Еганов В.А. Тест выявления индивидуальных особенностей кикбоксера / Методические рекомендации для спортсменов и тренеров по кикбоксингу. – Челябинск: УралГАФК. – 2001. – 15 с.
5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Кн –Киев; -1999.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. –М. «Аст Астрель», 2003
7. Коротков И.М. Подвижные игры. – М.:Физкультура и спорт, 1974.
8. Марущак В.В. Спортивные игры. – М.:Военное издательство, 1985

## ПРИЛОЖЕНИЯ.

### Приложение 1

#### Контрольно-измерительные материалы для оценки результатов личностного развития

**Индивидуальная карточка учёта динамики личностного развития ребёнка**  
(в баллах, соответствующих степени выраженности измеряемого качества (высокий, средний, низкий))

Фамилия, имя учащегося \_\_\_\_\_

Возраст ребёнка\_\_

Вид и название детского объединения \_\_\_\_\_

Фамилия, имя, отчество педагога \_\_\_\_\_

Дата начала наблюдения \_\_\_\_\_

Показатели	Сроки диагностики	
	Начало года	Конец года
1.Организационно-волевые качества		
1.1.Терпение		
1.2.Воля		
1.3.Самоконтроль		
2.Ориентационные качества		
2.1.Самооценка		
2.2.Интерес к занятиям в детском объединении		
3.Поведенческие качества		
3.1.Конфликтность		
3.2.Тип сотрудничества		

#### Контрольно-измерительные материалы для оценки метапредметных результатов

##### Качественное изменение развития

Показатели	Сроки диагностики	
	Начало года	Конец года
Фамилия, имя учащегося		
1. Умеет организовывать своё рабочее место		
2. Владеет основными приёмами		
3. Владеет безопасными приёмами работы		

## Приложение 2

### Контрольно-измерительные материалы

Контрольное испытание	юноши	девушки
Отжимание от брусьев (от пола)	8	6
Подъем туловища (лежа) в мин.	40	30
Присед на одной ноге	8	4
Выполнение спортивных разрядов	3 юн	3 юн

### Нормативы для оценки промежуточных результатов на этапах освоения программы обучающимися

Контрольное испытание	юноши	девушки
Отжимание от брусьев (от пола)	4	3
Подъем туловища (лежа) в мин.	38	28
Присед на одной ноге	4	2

**Оценивающие предметный результат:**

**Тест: «На сколько ты знаешь свой организм».**

**1. Зачем нужно знать свой организм?**

- а) чтобы сохранять и укреплять здоровье;
- б) чтобы человек мог мыслить, говорить, трудиться;
- в) чтобы умело использовать свои возможности.

**2. Как называется наука, изучающая строение тела человека?**

- а) физиология;
- б) зоология;
- в) анатомия.

**3. Основные части тела человека:**

- а) голова, шея, туловище, руки, ноги
- б) сердце, печень, легкие
- в) глаза, нос, уши, волосы

**4. Организм человека состоит из органов. В какой строчке указаны только органы человека?**

- а) глаза, нога, желудок, кожа;
- б) сердце, нос, глаза;
- в) печень, селезенка, уши, туловище.

**5. Сколько органов чувств ты знаешь?**

- а) 7 б) 6 в) 5

**6. Без какого органа невозможно было бы видеть, слышать, ощущать запахи вкуса?**

- а) без кишечника; б) без головного мозга; в) без селезенки.

**7. Соотнеси правильно органы чувств.**

Глаза 1. Орган осязания

Уши 2. Орган вкуса

Нос 3. Орган зрения

Кожа 4. Орган обоняния

Язык 5. Орган слуха.

**8. В какой строчке указаны слова, описывающие здорового человека?**

- а) сутулый, крепкий, неуклюжий, высокий;
- б) горбатый, бледный, хилый, низкий;
- в) стройный, сильный, ловкий, статный.

**Критерии оценивания:**

8 баллов – высокий уровень знаний

5-7 баллов – средний уровень знаний

До 5 баллов – низкий уровень знаний

**Тест «Гигиенические основы физической культуры и спорта»**

1. Какое влияние оказывают холодные и прохладные ванны?
  - а) тонизирующее действие;
  - б) стимулирует функции нервной системы;
  - в) улучшает сон;
  - г) повышает потоотделение и обмен веществ;
  - д) расслабляет организм.
2. Чем опасна для здоровья человека избыточная энергия, которая поступает в организм с пищей?
  - а) это приводит к физическому утомлению;
  - б) это приводит к гиподинамии;
  - в) это приводит к увеличению массы тела человека.
3. Одно из самых эффективных средств укрепления механизмов приспособления к холоду и жаре, повышения устойчивости организма к изменениям природных условий, это:
  - а) физическая культура; б) закаливание; в) личная гигиена.
4. Регулярное закаливание способствует:
  - а) повышению способностей к восприятию и запоминанию;
  - б) укреплению силы воли;
  - в) повышению аппетита;
  - г) активной физиологической деятельности и здоровой жизни;
  - д) замедлению процесса старения;
  - е) отвыканию от вредных привычек;
  - ж) продлевает сроки активной жизни на 20-25%.
5. Солнечные ванны в летнее время лучше всего принимать:
  - а) утром; б) до полудня; в) после полудня; г) вечером.
6. Купание в открытых водоемах – очень эффективное средство закаливания, т.к. одновременно на организм действуют:
  - а) солнце; б) воздух; в) атмосферное давление; г) вода.Найдите ошибку.
7. К медико-биологическим средствам восстановления относятся:
  - а) рациональное питание;
  - б) психопрофилактика;
  - в) сауна;
  - г) физические средства;
  - д) мышечная релаксация;
  - е) полноценная разминка.
8. В спортивном зале, исходя из гигиенической нормы, на одного человека должно приходиться не менее:
  - а) 2 м<sup>2</sup>;
  - б) 3 м<sup>2</sup>;
  - в) 4 м<sup>2</sup>;
  - г) 5 м<sup>2</sup>.

9. Гигиена – это наука:

- а) о закономерностях взаимоотношений человека и окружающей среды;
- б) о профилактике болезней;
- в) о закономерностях влияния окружающей среды на индивидуальное и общественное здоровье и условиях его сохранения.

10..Здоровье человека – это...

- а) состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов;
- б) состояние благополучия и отсутствие дефектов;
- в) отсутствие дефектов, травм и физических дефектов и полное благополучие.

11. Личная гигиена – это...

- а) раздел гигиенической науки о сохранении и укреплении здоровья конкретного человека;
- б) наука о профилактике болезней;
- в) раздел гигиенической науки о сохранении общественного здоровья.

**Критерии оценки:**

11 баллов – высокий результат знаний

5-10 баллов – средний результат знаний

Менее 5 баллов – низкий результат знаний

**Оценивающие метапредметные результаты:**

Методика регулирования веса перед соревнованиями заключается в следующем: строится график снижения веса от исходного (тренировочного) до границ весовой категории (соревновательного). Но прежде устанавливается суточный шаг снижения веса, который определяется по данным веса в дневнике самоконтроля индивидуально каждому спортсмену.

**Оценка результата:**

Если вес остается прежним – результат считается не выполненным, воспитанник не допущен к соревнованиям.

**Оценивающие личностные результаты:**

Для оценки данного результата необходимо выполнить тест на знание ЗОЖ.

**1. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:**

- а) двигательный режим;
- б) рациональное питание;
- в) личная и общественная гигиена;
- г) закаливание организма.

**2. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые:**

- а) 25 – 30 мин;
- б) 40 – 45 мин;
- в) 55 – 60 мин;
- г) 70 – 75 мин.

**3. Какие элементы включает в себя здоровый образ жизни:**

- а) активный отдых; закаливание организма; раздельное питание; гигиена труда; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;
- б) двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;
- в) двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;
- г) двигательный режим; закаливание организма; вегетарианское питание; гигиена тела; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

**4. Укажите последовательно, от каких факторов, прежде всего, зависит здоровье человека: 1) деятельность учреждений здравоохранения; 2) наследственности; 3) состояние окружающей среды; 4) условия и образ жизни.**

- а) 1, 2, 3, 4;
- б) 2, 4, 1, 3;
- в) 4, 3, 2, 1;
- г) 3, 1, 4, 2.

**5. Работа мышц благотворно действует, прежде всего:**

- а) в целом на весь организм;
- б) преимущественно на суставы;
- в) на соединительно-тканые структуры опорно-двигательного аппарата;
- г) преимущественно на нервные «стволы», иннервирующие мышцы.

**6. Установите последовательность действий первой помощи при ранах – 1) ввести противостолбнячную сыворотку; 2) доставить пострадавшего в лечебное учреждение; 3) обработать края раны перекисью водорода; 4) остановить кровотечение; 5) поднять поврежденную часть тела выше туловища:**

- а) 1, 2, 3, 4, 5.
- б) 4, 3, 5, 2, 1.
- в) 2, 3, 4, 4, 1.
- г) 5, 4, 2, 1, 3.

**7. Укажите уровень частоты сердечных сокращений у здорового человека:**

- а) 60 – 80 уд./мин.;
- б) 72 – 80 уд./мин.;
- в) 80 – 85 уд./мин.;
- г) 85 – 90 уд./мин.

**7. С какой целью планируют режим дня:**

- а) с целью организации рационального режима питания;
- б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;
- в) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений;
- г) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма.

**8. Оздоровительный эффект в занятиях с учащимися подросткового возраста достигается с помощью:**

- а) упражнений аэробной направленности средней и большой интенсивности;
- б) изменения количества повторений одного и того же упражнения;
- в) проведения занятий на обычной, увеличенной и уменьшенной площади;
- г) упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена.

**9. При проведении закаливающих процедур нужно придерживаться основных принципов закаливания. Определите, какие? 1. принципа систематичности, 2. принципа разнообразности, 3. принципа постепенности, 4. принципа активности, 5. принципа индивидуальности:**

- а) 2, 4, 5;
- б) 1, 2, 4;
- в) 3, 4, 5;
- г) 1, 3, 5.

**10. Выполнение физических упражнений оказывает существенное влияние:**

- а) на рост волос, рост ногтей, плоскостопие, форму ног;
- б) на дыхание, сердцебиение, лабильность нервной системы, осанку, на нарушение обмена веществ в организме;
- в) на внешнее дыхание, вентиляция воздуха в легких, на обмен в легких кислорода и углекислоты между и воздухом и кровью, на использование кислорода тканями организма;
- г) на внешнее дыхание, вентиляция воздуха в легких, на нарушение обмена веществ в организме, конституцию организма.

**Критерии оценки:**

10 баллов – высокий результат знаний

5 - 9 баллов – средний результат знаний

Менее 5 баллов – низкий результат знаний



**Оценивающие предметные результаты:**

Для оценки данного результата необходимо выполнить тест «Особенности питания спортсменов»

**Вопрос 1**

Независимо от специализации и квалификации спортсмена **БЕЛКИ** в общей калорийности пищевого рациона должны составлять не менее

**Варианты ответов**

- 17%
- 30%
- 55%
- 10%

**Вопрос 2**

Животные **ЖИРЫ** должны составлять от всех жиров пищи

**Варианты ответов**

- 80%
- 10%
- 50%
- 30%

**Вопрос 3**

Процентное соотношение в **УГЛЕВОДНОЙ ЧАСТИ** пищевого рациона спортсменов должно составлять следующее соотношение "крахмал : более простые сахара (например, сахар и глюкоза)"

**Варианты ответов**

- 64% и 36%
- 50% и 50%
- 10% и 90%
- 12% и 88%

**Вопрос 4**

Специфика спортивной деятельности обуславливает повышенную по сравнению с неспортсменами потребность спортсменов в **ВИТАМИНАХ?**

**Варианты ответов**

- да
- нет
- другое

**Вопрос 5**

Какой витамин значительно повышает спортивную работоспособность и снижает утомление при выполнении большой физической работы?

**Варианты ответов**

- В1
- С
- РР
- А

**Вопрос 6**

Какой процент должна составлять калорийность обеда от всего суточного калоража пищевого рациона спортсмена?

**Варианты ответов**

- 50%
- 40%
- 80%
- 60%

**Вопрос 7**

В день соревнований на завтрак следует подавать продукты преимущественно белковые, легкоусваиваемые, богатые витамином А. Верно ли утверждение?

**Варианты ответов**

- Да
- Нет

**Вопрос 8**

При длительных спортивных нагрузках, сопровождающихся большими энергетическими тратами (марафонский бег, бег на лыжах на 50—100 км, велогонки, дальние заплывы), правильно построенное питание — наиболее эффективное средство сохранения и поддержания физической работоспособности спортсменов. При этом пища должна быть...

**Варианты ответов**

- твердой
- жидкой
- сухой

**Вопрос 9**

Сколько кратный прием пищи предпочтителен для спортсменов?

**Варианты ответов**

- двух
- трех
- четырех
- пяти

**Вопрос 10**

Между занятиями физическими упражнениями и следующим непосредственно за ним приемом пищи для восстановления функции кровообращения после значительной физической нагрузки и перераспределения крови от работающих скелетных мышц к органам пищеварения устанавливается временной интервал в

**Варианты ответов**

- 30 минут
- 60 минут
- 15 минут

**Критерии оценки:**

10 баллов – высокий результат знаний

5 - 9 баллов – средний результат знаний

Менее 5 баллов – низкий результат знаний

**Оценивающие метапредметные результаты:**

**Планирование спортивной тренировки** - это система предварительно разработанных (или осмысленных) на основе цели организационных, содержательных и методических сторон, связанных с проведением предстоящего учебно-тренировочного процесса.

**Каждый воспитанник должен иметь свой дневник планирования, в котором необходимо указать:**

- 1) число и темп повторений;
- 2) амплитуда и свобода движений;
- 3) длительность и интенсивность выполнения упражнений;
- 4) величина отягощений и сопротивлений;
- 5) смена мест занятий (зал, манеж, стадион, лесной или водный массив, парковая зона, специализированные трассы, побережье и т. д.);
- 6) время (рано утром до завтрака, днем, вечером);
- 7) продолжительность и число занятий;
- 8) музыкальное, световое, шумовое и т. п. сопровождение занятий, а также разнообразие в организации их проведения для создания эмоциональной насыщенности в подготовке, что особенно важно для достижения необходимой адаптации систем организма спортсмена.

**Если данный дневник не имеется у воспитанника, либо преподаватель видит нежелание к дальнейшим тренировочным процессам, результат считается не выполненным.**

**Оценивающие личностные результаты:**

**ТЕСТ «ОЦЕНКА ТРУДОЛЮБИЯ И РАБОТОСПОСОБНОСТИ»**

При ответе на вопросы теста необходимо выбрать один из трех вариантов ответа.

1. Часто ли вы выполняете работу, которую вполне можно было бы передать другим:
  - а) да;
  - б) редко;
  - в) очень редко.
2. Как часто из-за занятости вы обедаете наспех:
  - а) часто;
  - б) редко;
  - в) очень редко.
3. Как часто ту работу, которую вы не успели выполнить днем, вы выполняете вечером:
  - а) редко;
  - б) периодически;
  - в) часто
4. Что для вас характерно:
  - а) вы работаете больше других;
  - б) вы работаете как все;
  - в) вы работаете меньше всех за счет организованности.
5. Можно ли сказать, что физически вы были бы более крепким и здоровым, если бы были менее усердны в учебе или на работе:
  - а) да;
  - б) трудно сказать;
  - в) нет.
6. Замечаете ли вы, что из-за усердия в работе, учебе вы мало времени уделяете общению с друзьями:
  - а) да;
  - б) трудно сказать;
  - в) нет.
7. Не характерно ли для вас то, что уровень работоспособности в последнее время стал несколько падать:
  - а) да;
  - б) ответить затрудняюсь;
  - в) нет.
8. Замечаете ли вы, что в последнее время теряете и интерес к знакомым и друзьям, которые не связаны с вашей учебой, работой:
  - а) да;
  - б) ответить затрудняюсь;
  - в) нет.
9. Подстраиваете ли вы свой образ жизни под нужды учебы, работы:
  - а) да;

- б) когда как;  
в) скорее всего, нет.
10. Способны ли вы заставить себя работать в любых условиях:  
а) да;  
б) когда как;  
в) нет.
11. Раздражают ли вас люди, которые отдыхают, в то время как вы работаете:  
а) да;  
б) когда как;  
в) нет.
12. Как часто вы увлечены работой, учебой:  
а) часто;  
б) периодически;  
в) редко.
13. Были ли в последнее время у вас ситуации, чтобы вы не могли заснуть, думая о своих проблемах по учебе или работе:  
а) часто;  
б) периодически;  
в) редко.
14. В каком темпе вам присуще работать:  
а) медленно, но качественно;  
б) когда как;  
в) быстро, но не всегда качественно.
15. Работаете ли вы во время каникул, отпуска:  
а) чаще всего да;  
б) иногда;  
в) нет.
16. Что для вас характерно с точки зрения профессионального самоопределения:  
а) я давно выбрал для себя профессию и стремлюсь профессионально самосовершенствоваться;  
б) я точно знаю, какая профессия мне больше всего подходит, но для того чтобы овладеть ею, нет подходящих условий;  
в) я еще не решил, какая профессия мне подходит.
17. Что бы вы предпочли:  
а) иметь очень интересную и творческую работу, пусть даже не всегда высокооплачиваемую;  
б) работу, где требуется трудолюбие и упорство, высокооплачиваемую;  
в) работу, не требующую большого напряжения и сил, но достаточно прилично оплачиваемую.
18. Считали ли вас родители, учителя человеком усидчивым и прилежным:  
а) да;  
б) когда как;  
в) нет.
- При подсчете суммарного числа баллов ответы оцениваются:  
а) 3 балла, б) 2 балла, в) 1 балл

#### **Ответы на тест**

#### **Суммарное число баллов**

- 18-25  
26-28  
29-31  
32-34

35- 37

38-40

41 –43

44 - 46

47 - 50

51 -54

**Уровень трудолюбия и работоспособности**

1. - очень низкий уровень
2. - низкий
3. - ниже среднего
4. — чуть ниже среднего
5. - средний уровень
6. - чуть выше среднего
7. — выше среднего
8. - высокий уровень
9. - очень высокий уровень
- 10 - наивысший