

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РЕСПУБЛИКАНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ДЕГИ БАГАЕВА»**

Согласовано:

Протокол Педагогического Совета

« 22 » « 12 » 2023 г.

«Утверждено»

Директор ГБУ ДО «РСШ

имени Деги Багаева»

 Т.Э. Болатханов
Пр. № 49 «25» 12 2023 г.

**Рабочая программа
к дополнительной образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта «Кикбоксинг»**

Этап спортивной подготовки: учебно-тренировочный этап 1 года обучения

Срок реализации: 3 года

Возраст для зачисления: с 11 лет

Разработчики программы:

Тренеры-преподаватели отделения кикбоксинг:

г.Грозный-2024г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа (далее Программа) по кикбоксингу для учебно-тренировочного этапа разработана на основе дополнительной образовательной программы ГБУ ДО «РСШ им. Деги Багаева» (далее по тексту-Учреждение). Данная программа предназначена для обучающихся достигших 11 летнего возраста, сдавших контрольные нормативы. Имеющих допуск от врача-педиатра и заявление от законных представителей (родителей).

Цель программы: Утверждение в выборе спортивной специализации. Продолжать систему спортивной подготовки по тхэквондо, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение техники кикбоксингу, волевых и морально-этических качеств личности. Для достижения поставленной цели необходимо решение следующих задач:

- Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
 - Повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- Продолжать воспитывать волевые и морально-этические качества личности;
- Продолжать развивать творческое мышление обучающихся средствами кикбоксинга;
 - Приобретение опыта и достижения стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта кикбоксинг;
- Формирование спортивной мотивации.

Срок реализации программы: 2024-2027гг.

При обучении используются следующие **методы** обучения и тренировки:

- игровой метод;
- повторный метод;
- равномерный метод;
- круговой метод;
- контрольный метод;
- соревновательный метод.

Основной формой учебно-тренировочной работы на данном этапе являются:

- групповые занятия по расписанию,
- участие в соревнованиях,
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа видеозаписей).

Учебно-тренировочные занятия проводятся на базе отделения кикбоксинга согласно расписанию: 4 раза в неделю по 9 астрономических часа для учебно-тренировочного этапа.

Кроме организованных учебно-тренировочных занятий, обучающиеся самостоятельно выполняют утреннюю зарядку, индивидуальные задания по совершенствованию своей физической и специальной подготовки.

В соответствии со спецификой и особенностями содержания Программа включает в себя следующие предметные области, характерные для базового уровня подготовки:

1. Обязательные предметные области:

теоретические основы физической культуры и спорта; общая физическая подготовка; вид спорта.

2. Вариативные предметные области:

различные виды спорта и подвижные игры; развитие творческого мышления; национальный региональный компонент; специальные навыки; спортивное и специальное оборудование.

Программное содержание обеспечивает:

Закрепление основ базовой техники тхэквондо: передвижений, нанесение ударов, защитных действий.

Продолжение развития у обучающихся специфических для тхэквондо физических качеств: скоростно- силовой выносливости, силы, координации, гибкости, быстроты, ловкости; совершенствование скорости и точности реакции кикбоксеров; Закрепление правильного представления о роли общей физической подготовки для технического совершенствования и здоровья; воспитание интереса к занятиям тхэквондо, организованность и дисциплинированность.

Организационно-методические особенности данной программы:

На базовом уровне подготовки 4 года обучения следует включать в программу занятий:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях;
- теоретические занятия, в том числе лекции, мастер-классы и семинары;
- тренировочные занятия по индивидуальным планам, в том числе самостоятельные занятия;
- самостоятельную работу по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторскую и судейскую практику;
- медико-восстановительные мероприятия;
- методическую подготовку, в том числе судейскую, инструкторскую практику, а также просмотр спортивных соревнований в качестве зрителя;
- промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся, воспитанников.

Результатом освоения данной Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»:

знание истории развития тхэквондо; знание, умение и навыки гигиены;

знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни; т

формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области «Общая физическая подготовка»:

укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие к гармоничному физическому развития как основа дальнейшей специальной физической подготовки;

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно специфики занятий боксом;

формирование двигательных умений и навыков;

освоение комплексов обще подготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

формирование социально-значимых качеств личности;

получение коммуникативных навыков, опыта работы в группе; приобретение навыков проектной и творческой деятельности. В предметной области «Вид спорта»:

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости в соответствии со спецификой бокса);

овладение основами техники и тактики тхэквондо;

освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки в боксе; знание

требований техники безопасности при занятиях боксом;

приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

В предметной области **«Развитие творческого мышления»**:

развитие изобретательности и логического мышления;

развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

В предметной области **«Национальный региональный компонент»**: знание особенностей видов спорта в Чеченской Республики;

В предметной области **«Специальные навыки»**:

умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для кикбоксинга специальными навыками;

умение развивать профессионально необходимые физические качества тхэквондо;

умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области **«Спортивное и специальное оборудование»**: знание устройства спортивного и специального оборудования для кикбоксинга;

приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования;

умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование.

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план-график распределения учебных часов:

Этап учебно-тренировочный (1 год обучения)

Виды подготовки		часы	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1	Общая физическая подготовка	118	8	9	10	9	9	14	13	9	9	9	10	9
2	Специальная физическая подготовка	66	5	6	5	6	6	3	4	6	6	7	6	6
3	Техническая подготовка	180	15	16	16	17	13	11	10	16	17	16	16	17
4	Тактическая, подготовка	16	1	2	2	1	2			2	1	2	2	1
5	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	2			2	1	1	1	1
6	Психологическая подготовка	3		1			1				1			
7	Инструкторская и судейская практика	6	1		1	1	1					1		1
8	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, Тестирование и контроль	7	2				2			1				2
9	Участие в спортивных соревнованиях	8		2	1	1				1	1	1	1	
Общее количество часов в год, из расчета 52		416	33	37	36	36	36	28	27	37	36	37	36	37

2. ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Спортивная подготовка юных боксеров- целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов и форм подготовки. Изучение и освоение предметных областей Программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Изучение вариативных предметных областей совмещается с изучением обязательных предметных областей и дают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду спорта; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Базовый уровень подготовки 1 и 2 годов обучения является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более

специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Учебно-тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации. К специальной подготовке целесообразно приступать с 10-12 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях. На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны. При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных боксеров оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

2.1. Теоретические основы физической культуры и спорта

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса, требований для безопасного его осуществления. Теоретическая подготовка проводится в лекционной форме и самостоятельным изучением тем, с учетом возраста занимающихся и излагается материал в доступной форме.

Сведения о строении и функциях организма

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Лёгкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, лёгкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, нервной системы под воздействием физических упражнений и занятий боксом.

Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Гигиена

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, её значение, основные задачи и требования. Гигиенические основы режима труда и отдыха, занятий спортом. Общий режим. Режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнований. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся кикбоксингом. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиенические значения водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), в целях закаливания организма. Требования к закаливанию организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция в помещении. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Вред курения, употребления спиртных напитков и наркотиков.

Режим дня, закаливание, здоровый образ жизни

Вся жизнь человека проходит в режиме распределения времени, частично вынужденного, связанного с общественно необходимой деятельностью, частично по индивидуальному плану. Так, например, режим дня студента определен учебным планом занятий в учебном заведении, режим военнослужащего — расписанием дня, утвержденным командиром воинской части, режим работающего человека — началом и концом рабочего дня. Таким образом, режим — это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон.

Питание спортсменов

Питание спортсменов, как и питание любого здорового человека, выполняет функцию обеспечения организма необходимым количеством энергии и пищевыми веществами. Кроме того, рацион рассматривают как активный фактор, способствующий сохранению здоровья, профилактике заболеваний, естественному процессу роста и развития и расширению границ адаптации к систематическим физическим нагрузкам.

Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах

Понятие о врачебном контроле и его роли для юного боксера. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности и перетренированности, утомлении и восстановлении. Показания и противопоказания для занятий кикбоксингом. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Самоконтроль как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения дневника самоконтроля.

Основы техники упражнений

В основе каждого способа выполнения физического упражнения лежит совокупность взаимосвязанных движений. Эти движения, объединенные между собой общей смысловой (целевой) направленностью физического упражнения, называют операциями.

Методика обучения

Основы методики обучения кикбоксинга. Цели и задачи обучения

Методика тренировки

Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе. Основные принципы спортивной тренировки: специализация, всесторонность, сознательность, постепенность, повторность, наглядность, индивидуализация. Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа. Методы обучения технике и совершенствования в ней: демонстрация (показ), разучивание в целом, разучивание по частям, повторение упражнения, анализ выполненных движений. Последовательность обучения основным техническим приемам. Методы обучения отдельным техническим приемам. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповой, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный. Тренировка – основная форма организации и проведения занятий. Понятие о построении занятия: задачи, содержание его частей и нагрузка.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков. Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе занятий физическими упражнениями. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели, по которым можно судить о динамике восстановления работоспособности спортсмена. Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности спортсмена. Предстартовое состояние организма. Краткие сведения об особенностях химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений.

Психологическая подготовка

Роль и значение психики спортсменов при занятиях и участии в соревнованиях по тхэквондо. Принятие оперативных решений в ходе соревнований. Выявление различных психологических состояний и преодоления отрицательных эмоций в ходе соревнований.

Психологическая подготовка перед соревнованием (разминка) с учётом индивидуальных особенностей спортсмена. Влияние окружающей среды на психику спортсмена в процессе соревнований.

Общая и специальная физическая подготовка

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и соревнованиями. Круглогодичность занятий по физической подготовке. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к боксерам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке.

Правила соревнований

Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаления участников соревнований, дисквалификация. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований.

Особенности организации и проведения соревнований. Виды соревнований. Составление календаря соревнований. Оценка результатов соревнований. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований. Судейские коллегии, обслуживание соревнований. Подготовка мест соревнований. Порядок открытия, проведения и закрытия соревнований. Информация зрителей о ходе соревнований, составах команд и т.п.

Места занятий, оборудование и инвентарь

Спортивный зал. Подбор спортивного инвентаря. Подготовка инвентаря к занятиям и соревнованиям. Спортивная одежда и обувь.

Зачетные требования по теоретической подготовке

Базовые требования предспортивной подготовки по виду спорта Кикбоксинг. Система контроля и зачетные требований.

2.2. Программный материал для практических занятий

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприсяду, в приседе, с выпадами, приставным шагом, с крестным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, воде, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д.

Прыжки: в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

Метания: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д.

Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты, лапта.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, регби, настольный теннис - ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры.

Вид спорта «Кикбоксинг»

Боевая стойка и передвижения

Отработка прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них. Применение изученного материала в условных и вольных боях. Отработка тактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак.

Прямые удары в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них

Дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову (особенно двойных ударов и серий) и защит от них. Применение изучаемого материала в условных и вольных боях. При освоении учебного материала этого раздела особое внимание уделяется качеству боевой стойки, так как наклоны туловища при выполнении ударов в туловище могут вызвать ее ухудшение.

Отработка тактики ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот. Кроме того, необходимо пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается

ударами в голову и заканчивается ударов в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

Боковые удары в голову и защита от них

Применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях. Отработка одиночных, двойных серий прямых ударов в голову и в туловище. Изучение серий из прямых и боковых ударов. Применение изученного материала в условных и вольных боях. При отработке боковых ударов в голову особое внимание следует обратить на положение кулака в момент нанесения удара, так как при неправильном положении кулака неизбежно возникнут травмы.

При выполнении боковых ударов появляется необходимость наносить боковой удар левой в голову с шагом правой вперед с переносом веса тела на правую ногу. После выполнения этого удара рекомендуется сразу же выполнять прямой удар в голову с шагом левой вперед.

Обучение тактики ведения боя, на этом уровне следует особое внимание обратить на маскировку боковых ударов, а также на разнообразие контрударов после нанесения противником боковых ударов левой и правой рукой в голову

Короткие удары снизу в туловище

Короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми ударами в голову. Применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях. Совершенствование техники и тактики боя на средней и дальней дистанций в условных и вольных боях.

Освоение элементов боя на ближней дистанции боя, а также простейшие подготовительные движения для ближнего боя. Например, уклон влево или вправо с приседанием для нанесения боковых ударов в голову, приседание и поворот туловища направо для нанесения удара снизу правой рукой в голову или в туловище или бокового удара правой в голову, приседание и поворот туловища налево для нанесения удара снизу левой рукой в голову и туловище или бокового удара левой в голову.

Технико-тактические действия на средней дистанции.

- одиночные, двойные и серии прямых ударов, защиты от них и контрудары; - одиночные, двойные и серии ударов снизу, защиты от них и контрудары;
- удары левой снизу в голову и туловище на месте одиночным и двойным шагом, удар снизу в голову и туловище с переносом веса тела на правую ногу и с переносом веса тела на левую ногу;
- защиты от ударов левой снизу в голову и туловище накладкой одноимённой и разноимённой ладонью на сгиб локтевого сустава, от клоном и отходом;
- удар снизу правой в голову и туловище с переносом веса тела на левую ногу и переносом на правую;
- трёх и четырёх ударные серии снизу левой и правой в туловище и голову, защиты от них подставками локтей и предплечий;
- боковой удар левой в голову с переносом веса тела на правую ногу и без переноса, защита подставкой правого предплечья «нырком» вправо или отходом;
- боковой удар правой в голову и перенос веса тела на левую ногу и без переноса, защита подставкой левого предплечья «нырком» влево или отходом;
- трёх и четырёх ударные серии боковых ударов и защита от них подставками предплечий или «нырками». Сочетание боковых ударов и ударов снизу и защит от них.
- удар левой снизу в туловище, правой в туловище и боковой левой в голову, защита подставками предплечий;
- удар правой снизу в туловище, боковой левой в голову и боковой правой в голову, защита подставками предплечий;
- разнотипные сочетания боковых ударов и ударов снизу в голову и туловище и защита от них.

Технико-тактические действия на ближней дистанции

- активно-защитная, наступательная и защитная позиция;
- удары левой снизу в голову и туловище с распределением веса тела на правую ногу и с переносом веса тела на левую;
- удары правой снизу в голову и туловище с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на левую ногу и с переносом веса тела на правую;
- удар правой снизу в туловище с шагом вправо, вперёд, назад;
- удар левой снизу в туловище с шагом влево, вправо, вперёд и назад;
- боковой удар левой в голову с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на правую ногу, на левую;

- боковой удар правой в голову с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на левую ногу, на правую;
- короткие прямые удары левой и правой в голову;
 - защита от ударов снизу подставками локтей и предплечий, остановкой - наложением предплечий и ладоней;
 - защита от боковых ударов голову подставкой предплечья, остановкой - наложением предплечья, «нырком», приседанием, комбинированная защита;
- комбинация из двух ударов - в туловище, в голову, в голову и туловище, защиты от них;
 - трёх- и четырёх ударные разнотипные серии в туловище и голову, защита от них; - введение рук внутрь позиции противника;
 - выход из ближнего боя (5 способов); - вхождение в ближний бой во время собственной атаки, в момент атаки противника.

Тактические действия

Подготовительные действия (разведка):

- маневр (выбор положения для атаки),
 - обманные действия, обманные удары, лёгкие удары, финты, движения туловища и глаз на дальней и средних дистанциях.
 - наступательные движения - атака, встречная и ответная контратака, нанесение ударов при отходе.
 - оборонительные действия - обеспечение надёжности и активности обороны и переход к атакующим действиям.
 - ведение условного боя со сменой дистанции: овладение тактикой боя против кикбоксера различных стилей (нокаутёра, темповика, игровика),
- планирование соревновательных боёв и изменение тактики ведения боя.

Различные виды спорта и подвижные игры

Легкая атлетика, гимнастика, футбол, баскетбол, волейбол, лыжные гонки, плавание.

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3х10 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м.

Гимнастика: для развития силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на 26 гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м. с помощью ног, 4 м, без помощи ног; для развития быстроты – подтягивания

Спортивные игры: для комплексного развития качеств – футбол, баскетбол, волейбол.

Развитие творческого мышления

Для развития творческого мышления на учебно-тренировочных занятиях используются:

- игры с заданием, выполнение атакующих действий после конкретно поставленной задачи;
 - выполнение упражнений с использованием различных мячей (теннисных, футбольных, баскетбольных);
 - выполнение технических элементов только левой или только правой рукой, ногой, головой, туловищем;
- индивидуальные, парные и малогрупповые упражнения, связанные с тактикой вида спорта;
 - выполнение тактических задач на время с преодолением различного рода препятствий и дополнительных упражнений.

Специальные навыки

уметь точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта «тхэквондо» и правилами подвижных игр;

- уметь развивать специфические физические качества в боксе, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;
- уметь соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- иметь навыки сохранения собственной физической формы.
- совершенствовать технические и тактические действия по тхэквондо;
 - овладеть и совершенствовать необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
- совершенствовать различные алгоритмы технико-тактических действий;
- приобрести навыки анализа спортивного мастерства соперников;
- уметь адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
 - уметь преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
- уметь концентрировать внимание в ходе поединка.

Спортивное и специальное оборудование

Лапа - вспомогательный снаряд тренера. На нем он ставит и шлифует удары. Скакалка служит для совершенствования координации.

Гантели с разной переменной массой для укрепления и совершенствования общих и специальных физических качеств. Для упражнений на силу и укрепление связок рекомендуется применять резиновые экспандеры, резиновые жгут.

3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Реализация педагогического контроля за качеством овладения программного материала осуществляется в системе специально реализуемых проверок (промежуточной аттестации), включаемых в содержание занятий. Такие проверки позволяют вести систематический учет по наиболее важным направлениям:

1) уровень усвоения техники двигательных действий;

2) уровень развития физических качеств;

3) уровень освоения теоретического материала. Основные формы аттестации:

- зачёт по теоретической части Программы;
- выполнение контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности);
- мониторинг индивидуальных достижений, обучающихся (определение

уровня спортивной подготовки по результатам участия в соревнованиях, выполнение норм Единой Всероссийской спортивной классификации).

Промежуточная аттестация проводится в середине года (апрель-май).

Зачёт по теоретической части программы, обучающиеся сдают устно, отвечая на вопросы зачётных билетов. Результаты оценивания заносятся в зачётную ведомость.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия. В ведомость заносятся результаты контрольных упражнений.

Мониторинг индивидуальных достижений, обучающихся проводится по результатам участия в соревнованиях на основании итоговых протоколов и журнала учёта спортивных выступлений обучающихся. Уровень спортивной подготовки каждого обучающегося определяется по выполнению норм Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсменов о целях проведения тестирования;
 - ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
 - соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождаются каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
 - ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
- решение серии этических и нравственных задач;
 - накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
 - обобщение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.