

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
ТУАПСИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА пгт. НОВОМИХАЙЛОВСКИЙ  
ТУАПСИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

Принята на заседании  
педагогического/методического совета  
МБОУ ДО ЦДТ пгт. Новомихайловский  
от 29.05.2026 г. Протокол № 3  
Приказ от 29.05.2026 г. № 63 «Д»

М.П.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

**«Нокаут» (К.О.)**

(наименование объединения)

Уровень программы:

базовый

(ознакомительный, базовый или углубленный)

Срок реализации программы:

1 год (216 часов)

(общее количество часов)

Возрастная категория:

от 7 до 17 лет

Форма обучения:

очная

(очная, очно-заочная, дистанционная)

Вид программы:

модифицированная

(типовая, модифицированная, авторская)

Программа реализуется

на бюджетной основе

(на бюджетной/внебюджетной основе)

ID-номер Программы в Навигаторе:

70346

Автор-составитель:

Лысаков Артём Владиславович

педагог дополнительного образования

(Ф.И.О. и должность разработчика)

пгт. Новомихайловский, 2026 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

|      |                                                                                                                                          |     |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1.   | Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.                                        | 3   |
| 1.1. | Пояснительная записка                                                                                                                    | 3   |
| 1.2. | Цель и задачи программы                                                                                                                  | 15  |
| 1.3. | Содержание программы                                                                                                                     | 16  |
| 1.4. | Планируемые результаты                                                                                                                   | 18  |
| 2.   | Раздел 2. Комплекс основных характеристик воспитания: целевые ориентиры, содержание, планируемые результаты, план воспитательной работы. | 19  |
| 2.1. | Целевые ориентиры воспитания учащихся.                                                                                                   | 19  |
| 2.2. | Формы и методы воспитания.                                                                                                               | 20  |
| 2.3. | Условия воспитания, анализ результатов воспитания.                                                                                       | 23  |
| 2.4. | Календарный план воспитательной работы.                                                                                                  | 24  |
| 3.   | Раздел 3. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.                                                   | 24  |
| 3.1. | Календарный учебный график.                                                                                                              | 24  |
| 3.2. | Условия реализации программы.                                                                                                            | 30  |
| 3.3. | Формы аттестации.                                                                                                                        | 31  |
| 3.4. | Оценочные материалы.                                                                                                                     | 33  |
| 3.5. | Методические материалы.                                                                                                                  | 61  |
| 3.6. | Список литературы.                                                                                                                       | 106 |

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.**

### **1.1. Пояснительная записка**

#### **Направленность программы.**

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Нокаут» реализуется в рамках физкультурно-спортивной направленности и ориентирована на привлечение учащихся к систематическим занятиям спортом, развитие и укрепление физических качеств, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, формирование традиционных духовно-нравственных ценностей посредством изучения базовой техники кикбоксинга.

#### **Актуальность программы.**

Здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. Очень важно начинать заниматься с детьми укреплением здоровья уже с раннего возраста, тем самым приучая их к здоровому образу жизни. Сегодня стало модно заниматься физической культурой и спортом и всё больше людей разного возраста включаются в активные спортивные занятия. Важен тот факт, что занятия спортом, влияют на формирование личности, развивают и укрепляют такие черты характера, как целеустремлённость и настойчивость, самообладание и решительность, смелость и дисциплинированность, а также необходимое качество – это умение работать в команде. Высокий эмоциональный настрой, и хорошее самочувствие способствуют формированию жизнерадостного, доброжелательного характера, терпеливого отношения к внешним и внутренним раздражителям. Спорт способствует развитию трудолюбия, упорства, терпения, воли. Ориентирует подростка на преодоление трудностей и стремление к достижению результатов. Таким образом, разработка программы «Нокаут» продиктована современными тенденциями среди детей и подростков.

Программа «Нокаут» направлена на социально-экономическое развитие Туапсинского муниципального округа и региона в целом, так как соответствует целевым ориентирам «Стратегии социально-экономического развития Туапсинского района», а именно муниципальному флагманскому проекту «Образование Туапсинского района» и муниципальной программе «Развитие образования в МО Туапсинский район». Программа способствует формированию у учащихся высокой социальной активности, гражданской ответственности, гармонизации межнациональных отношений, духовно-патриотическому воспитанию, что соответствует Приоритетам и цели развития Туапсинского муниципального округа, а также приоритетам и целями развития Краснодарского края и Российской Федерации в целом.

В соответствии с приоритетами Муниципального флагманского проекта «Образование Туапсинского района» (далее – МФП), который ориентирован на повышение доступности и качества образовательного

процесса, реализация дополнительных общеобразовательных программ способствует решению одной из задач МФП, а именно – «Формирование эффективной и доступной системы дополнительного образования, в т.ч. в сельской местности, с целью выявления и развития индивидуальных способностей детей и молодежи, создание условий для занятий спортом», и в целом социально-экономическому развитию Туапсинского муниципального округа. Таким образом, программа «Нокаут» реализуемая в сельской местности, является актуальной.

### **Новизна программы.**

Современное дополнительное образование обеспечивает продуктивную организацию свободного времени детей, социальную адаптацию, является одним из определяющих факторов развития их интересов, склонностей и способностей.

Новизна методического и организационно-технологического обеспечения реализации программы заключается:

- в применении здоровьесберегающих технологий в процессе проведения занятий, мастер-классов, мероприятий с целью обеспечения учащимся возможности сохранения здоровья в период обучения, сформировать у них необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать знания в повседневной жизни;
- в применении технологии личностно-ориентированного обучения, которое предполагает развитие личностных социально-значимых качеств учащихся.

Проведение открытых рингов и занятий по самообороне в сочетании с такими здоровьесберегающими технологиями как дыхательная гимнастика, релаксация, комплекс игровой аэробики, восстанавливающих мероприятий позволят учащимся окунуться в мир спортивной жизни.

Дифференцированный подход важен как для учащихся с низкими, так и с высокими показателями в области физической культуры. Контрольные испытания, задания и тестирование дают исходную информацию для разработки индивидуальных заданий, суть которых в том, чтобы учащийся в каждый очередной период времени смог продвинуться дальше, что и подтвердит следующие тестирование. Очень важно, чтобы при этом учащийся не сравнивался с другими, а сравнивался с самим собой: я сегодня стал лучше, чем вчера, а завтра постараюсь стать лучше, чем сегодня.

### **Педагогическая целесообразность программы.**

Кикбоксинг для детей, причем не только для мальчишек, дает умение профессионально постоять за себя и других. Ребёнок начинает понимать, как эффективно противостоять любому противнику, пусть даже его противник намного более развит физически. В процессе тренировки учащийся учится адекватно оценивать уровень опасности и адекватно реагировать на неё. Пожалуй, самое главное в тренировках — это существенное повышение психологической устойчивости. Вместе с уровнем личного мастерства у спортсмена растёт самооценка, исчезает страх перед более старшими

ребятами. К сожалению, уровень насилия среди детей растёт с каждым годом, и кикбоксинг может стать тем самым уникальным инструментом с помощью, которого учащийся сможет постоять за себя и не стать жертвой насилия.

Педагогическая целесообразность программы «Нокаут» состоит в том, что она повышает мотивацию к занятиям спортом, обеспечивает общую и специальную физическую подготовку по кикбоксингу, содействует гармоничному развитию личности, учит не пасовать перед изменчивостью, принимать решения, воспитывает нравственные и волевые качества, способствует развитию уверенности в себе. Программа помогает переосмыслить свое отношение к здоровью, образу жизни и дает возможность учащимся продолжить обучение по программам физкультурно-спортивной направленности в данном учреждении.

#### **Отличительные особенности.**

В отличие от существующих программ спортивных школ, данная программа реализуется на базе учреждения дополнительного образования, нагрузка по программе соответствует Уставу данного учреждения, она позволяет подготовить учащихся к обучению по углубленным программам учреждения «Торнадо» и «Бокс», а также резерв для спортивных школ и будущих защитников Родины.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Нокаут» от изученных в сети Интернет программ отличается тем, что:

- шире рассматривает возрастной контингент учащихся - 7-17 лет, ставка делается не на спортивное мастерство конкретного вида спорта, а на массовость, общую физическую подготовку, умение работать в команде, ответственность, трудолюбие;
- в программе используется иное целеполагание;
- в программе используются технологии личностно-ориентированного обучения и дифференцированный подход с разным режимом освоения по темпу, объёму и сложности с опорой на диагностику каждого учащегося;
- в тренировочный процесс включены только две дисциплины кикбоксинга: фулл-контакт (полный контакт), фулл-контакт с лоу-киком (полный контакт с ударом по ногам);
- программа разработана для учащихся сельской местности, занятия проводятся на базе МБОУ СОШ № 19 им. М. Г. Бондаренко с. Ольгинка.

#### **Адресат программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Нокаут» разработана для мальчиков и девочек сельской местности в возрасте от 7 до 17 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом с предоставлением медицинской справки вне зависимости от их способностей и уровня подготовки.

Программа предусматривает участие детей талантливых (одарённых, мотивированных) и находящихся в трудной жизненной ситуации. Программа

предполагает возможность обучения по индивидуальному образовательному маршруту, который будет включать в себя индивидуальный план, который составляется совместно с учащимся на основе его предпочтений. Индивидуальный образовательный маршрут является эффективным инструментом для повышения качества дополнительного образования и развития личности ребенка.

Состав групп постоянный, разновозрастный. Группы формируются в количестве от 12-20 человек. Предварительно педагог определяет уровень физической подготовленности каждого будущего спортсмена по выполнению контрольных нормативов и на основании результатов, в соответствии с сенситивными периодами развития двигательных качеств учащихся, зачисляет их в ту или иную возрастную группу:

- Младшая группа – возраст учащихся 7-9 лет;
- Средняя группа - возраст учащихся 10-14 лет;
- Старшая группа - возраст учащихся 14-17 лет.

Для учащихся младшего школьного возраста 7-9 лет необходимой потребностью является двигательная активность. В этом возрасте сравнительно равномерно идёт физическое развитие детей. Изменяются пропорции тела: удлиняются ноги, уменьшается грудной показатель, т.е. происходит как бы вытягивание тела. Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной ёмкости лёгких идёт довольно равномерно и пропорционально. Окостенение скелета происходит неравномерно: к 9-11 годам заканчивается окостенение фаланг пальцев рук, и только к 12-13 годам, - запястья и кисти. При занятиях физической культурой и спортом очень важно учитывать особенности формирования скелета. Скелет детей содержит значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. До 9 летнего возраста у девочек позвоночник обладает большей подвижностью, чем у мальчиков. В возрасте 9-10 лет мышцы конечностей развиты слабее, чем мышцы туловища. Однако относительные величины силы мышц (на 1 кг массы) близки к показателям взрослых людей. В связи с этим могут широко использоваться упражнения для развития силы, связанные с преодолением собственной массы тела. Но при этом следует избегать больших по объёму и интенсивности нагрузок, так как они приводят к значительным энергозатратам, а это может повлечь за собой общую задержку роста. К 9 годам окончательно формируется структура легочной ткани, увеличивается диаметр воздухоносных путей (трахеи, бронхов), и набухание слизистой при заболеваниях дыхательной системы уже не создает серьезной опасности. Частота дыханий уменьшается в 10 лет до 20 в минуту. Средняя частота пульса в 9-10 лет уменьшается со 100 до 80 ударов в минуту. Артериальное давление 10-летнего ребенка в среднем - 110/70 мм рт. ст. Заканчивается развитие эндокринной системы, под действием гормонов происходит постепенное появление признаков полового созревания. Пищеварительные

железы хорошо развиты, активно функционируют, пищеварение практически не отличается от такового у взрослых.

К существенным показателям, которые характеризуют функциональное состояние нервно-мышечной системы, относят координационные способности, способности дифференцировать пространственные, временные характеристики движения. В данном возрасте расширяются аналитические возможности. Ребенок начинает размышлять над своими поступками, которые он совершил, анализирует поступки окружающих. Произвольное внимание детей в 10 лет требует так называемой близкой мотивации. У старших учащихся произвольное внимание поддерживается при наличии далёкой мотивации (они могут заставить себя сосредоточиться на неинтересной и трудной работе ради результата, который ожидается в будущем). Ребенок в 10 лет обычно может заставить себя сосредоточенно работать лишь при наличии близкой мотивации (перспективы получить отличную отметку, заслужить похвалу тренера, лучше всех справиться с заданием и т. д.). В этом возрасте развито непроизвольное внимание. Всё новое, неожиданное, яркое, интересное само собой привлекает внимание тренирующихся, без всяких усилий с их стороны. В возрасте 10 лет резко возрастает число факторов, которые в итоге могут повлиять на самооценку ребенка. Дети на все события, происходящие вокруг, имеют свою точку зрения, которую пытаются отстаивать. Кроме всего этого у них формируется мнение о собственной социальной значимости - самооценке. Она складывается благодаря развитию самосознания и обратной связи с теми из окружающих, чьим мнением они дорожат. Высокая оценка чаще всего бывает у детей, родители которых относятся к ним с уважением, теплотой и любовью. Однако к 10 годам у ребенка складывается новое представление о самом себе, когда самооценка утрачивает зависимость от ситуаций успеха-неуспеха, а приобретает стабильный характер. Самооценка теперь выражает отношение, в котором образ самого себя относится к идеальному.

Возраст 11–12 лет характеризуется относительным замедлением роста тела и более интенсивным прибавлением веса. Кости скелета в этом возрасте еще недостаточно прочны, связки суставов эластичны и растяжимы, мышцы развиты относительно слабо. Относительная слабость мышечной системы детей предрасполагает к деформации позвоночника и грудной клетки, к нарушениям нормальной осанки. У мальчиков прирост веса мышц по отношению к весу тела больше, чем у девочек, а, следовательно, и лучше развита мышечная сила. Границы подросткового периода охватывают возраст от 11-12 до 14-15 лет. Особое положение подросткового периода в развитии ребенка отражено в его названиях: "переходный", "переломный", "трудный", "критический". В них зафиксирована сложность и важность происходящих в этом возрасте процессов развития, связанных с переходом от одной эпохи жизни к другой.

Переход от детства к взрослости составляет основное содержание и специфическое отличие всех сторон развития в этот период - физического, умственного, нравственного, социального. По всем направлениям происходит становление качественно новых образований, появляются элементы взрослости в результате перестройки организма, самосознания, отношений с взрослыми и товарищами, способов социального взаимодействия с ними, интересов, познавательной и учебной деятельности, содержания морально-этических норм, опосредствующих поведение, деятельность и отношения. Подростковый период считают трудным и критическим. Такая оценка обусловлена, во-первых, происходящими в это время многочисленными качественными сдвигами, которые подчас носят характер коренной ломки прежних особенностей, интересов и отношений ребенка; это может происходить в сравнительно короткий срок и часто бывает неожиданным. Происходящие изменения нередко сопровождаются, с одной стороны, появлением у самого подростка значительных субъективных трудностей разного порядка, а с другой - трудностей в его воспитании: подросток не поддается воздействиям взрослых, у него появляются разные формы непослушания, сопротивления и протеста (упрямство, грубость, негативизм, строптивость, скрытность, замкнутость).

В процессе развития организма детей и подростков происходит естественное увеличение мышечной силы, причем абсолютная мышечная сила растет непрерывно и относительно равномерно на протяжении школьного возраста. Мышечная сила у школьников увеличивается неравномерно: периоды относительно умеренного прироста силы сменяются периодами более выраженного ее изменения. Ускорение физического развития подростков в период полового созревания приводит и к увеличению прироста показателей мышечной силы.

В возрасте 13-14 лет сила двуглавой мышцы плеча, сгибателей и разгибателей кисти и мышц большого пальца при динамической работе достигает большей величины по сравнению с детским возрастом (8-9 лет). Ежегодный прирост силы различных групп мышц неодинаков. Так, в возрастной период от 10 до 14 лет более выражено увеличивается мышечная сила разгибателей нижних конечностей (85%), менее - сгибателей плечевого пояса (24%). Акцент на развитие относительной силы следует делать в возрасте 13 и 15 лет. Подбор силовых упражнений для подростков и юношей должен предусматривать гармоничное развитие мускулатуры и достаточное развитие у них мышечной силы соответствующими для этого возраста средствами. Одним из основных критериев биологического возраста считается скелетная зрелость, или "костный" возраст. В старшем школьном возрасте наблюдается значительное усиление роста позвоночника, продолжающееся до периода полного развития. Быстрее всех отделов позвоночника развивается поясничный, а медленнее - шейный. Окончательной высоты позвоночник достигает к 25 годам. Рост

позвоночника по сравнению с ростом тела отстает. Это объясняется тем, что конечности растут быстрее позвоночника. В 13-14 лет начинается окостенение верхних и нижних поверхностей позвонков, грудины и срастание ее с ребрами. Позвоночный столб становится более прочным, а грудная клетка продолжает усиленно развиваться, они уже менее подвержены деформации и способны выдерживать даже значительные нагрузки. В 13-14 лет уже сформирована высоко дифференцированная структура мышечного волокна, происходит увеличение массы мышечных тканей за счет роста диаметра мышечного волокна. Более высокие темпы роста характерны для мышц нижних конечностей по сравнению с мышцами верхних конечностей.

У старших школьников опорно-двигательный аппарат способен выдерживать значительные статические напряжения и выполнять длительную работу, что обусловлено нервной регуляцией, строением, химическим составом и сократительными свойствами мышц. Длительные физические напряжения в этом возрасте могут привести к уменьшению гемоглобина и эритроцитов. Восстановительные процессы в крови происходят у школьников медленнее, чем у взрослых. Период полового созревания сопровождается резким усилением функций половых и других желез внутренней секреции. Это приводит к ускорению темпов роста и развития организма. Умеренные физические нагрузки не оказывают существенного влияния на процесс полового созревания и функции желез внутренней секреции. Чрезмерные физические напряжения могут замедлить нормальные темпы развития подростков. Величина максимальной легочной вентиляции (МВЛ) в подростковом и юношеском возрасте практически не изменяется и составляет около 1,8 л в минуту на кг веса. Систематические занятия спортом способствуют росту МВЛ. Одним из наиболее информативных показателей работоспособности организма, интегральным показателем дееспособности основных энергетических систем организма, в первую очередь сердечно-сосудистой и дыхательной, является величина максимального потребления кислорода (МПК), которое увеличивается с возрастом.

С возрастом, по мере роста и формирования организма, повышаются как абсолютные, так и относительные размеры сердца. Важным показателем работы сердца является частота сердечных сокращений (ЧСС). С возрастом ЧСС понижается. В 17-18 лет она приближается к показателям взрослых и составляет 70-78 уд/мин. В настоящее время у подростков наблюдается акселерация - сложное биосоциальное явление, которое выражается в ускоренном процессе биологических и психических процессов, увеличении антропометрических показателей, более раннем наступлении половой и интеллектуальной зрелости. Таким образом, при построении тренировочного процесса с юными спортсменами, очень важным является учёт возрастных

особенностей развития физических качеств и функциональных систем организма.

### **Формы обучения.**

Форма обучения по программе «Нокаут» - очная. Формы организации деятельности: групповая с ярко выраженным индивидуальным подходом, в парах, работа по подгруппам, групповая, предусматривается самоподготовка.

### **Уровень программы, объём и сроки её реализации.**

Программа реализуется на базовом уровне, рассчитана на 1 год обучения, её объём составляет 216 часов.

### **Режим занятий.**

Общее количество часов по программе в год составляет 216 часов, количество часов в неделю – 6. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Основной формой организации деятельности являются групповые занятия с ярко выраженным индивидуальным подходом.

### **Особенности организации образовательного процесса.**

Программа «Нокаут» разработана с учётом сенситивных периодов развития двигательных качеств учащихся. И несмотря на то, что программа одногодичная, учащиеся могут заниматься по ней несколько лет с условием увеличения нагрузки согласно возрастной группе. Особенностью организации образовательного процесса является спортивный день, который может проводиться по субботам и в котором принимают участие все группы объединения. Программа «Нокаут» разработана для учащихся сельской местности, занятия проводятся на базе МБОУ СОШ № 19 им. М. Г. Бондаренко с. Ольгинка.

Сформированные группы являются основным и постоянным составом объединения. Виды проводимых занятий определены содержанием программы: беседы, практические занятия, учебно-тренировочные занятия, самоподготовка, соревнования, товарищеские встречи, медико-восстановительные мероприятия, сдача контрольных нормативов. В процессе самоподготовки широко используются дистанционные технологии.

С целью выявления и развития индивидуальных способностей учащихся, оказания педагогической поддержки детям, проявляющим особый интерес к деятельности, подбор физической нагрузки осуществляется индивидуально. Педагог выявляет индивидуальные интересы учащихся и в ходе занятий осуществляет педагогическое сопровождение учащихся в достижении ими поставленных образовательных целей. Подача материала на занятиях происходит с учетом возрастных особенностей учащихся.

Вариативность программы проявляется в многообразии индивидуальных подходов к выполнению заданий учащимися, в представлении свободы в выборе практических занятий. Программа предусматривает частые переключения деятельности с одного вида на другой, что делает работу динамичной, неустойчивой. Такое построение программы позволяет легко усваивать материал.

Так как программой предусмотрено участие учащихся с особыми образовательными потребностями (детей, находящихся в трудной жизненной ситуации), при организации образовательно-воспитательного процесса предусмотрено:

- Первоначальное вовлечение детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, в систему взаимодействия посредством обучающих мероприятий, направленных на формирование социально-поведенческих компетенций;
- Формирование у детей, находящихся в трудной жизненной ситуации базовых единиц жизненного опыта для обеспечения возможности выстроить собственную социально приемлемую и социально полезную жизненную траекторию посредством соучастия в широком спектре видов деятельности, в том числе, реализуемых педагогом;
- Восполнение детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации, актуальных для них познавательных и компетентностных дефицитов.

При наличии детей с ограниченными возможностями здоровья, не имеющих противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом с предоставлением медицинской справки вне зависимости от их способностей и уровня подготовки, программа адаптируется под индивидуальные особенности и способности учащихся, предложение учебного материала для детей с ограниченными возможностями здоровья, осуществляется в разных формах и типах источников в зависимости от выявленной нозологии и рекомендаций ПМПК. Например, в интернете, в печатном виде, в формате, доступном для чтения на электронных устройствах, в наглядном виде (макеты, прототипы, реальные предметы и средства деятельности) с привлечением к занятиям родителей (законных представителей) учащихся.

Так как программой предусмотрена возможность занятий с детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации, а также талантливыми (одарёнными, мотивированными) детьми по индивидуальному образовательному маршруту, формы индивидуальной работы предполагают методы наставнического сопровождения. При разработке и реализации индивидуальных образовательных маршрутов учитываются следующие основные элементы:

- Диагностика – выявление интересов, склонностей и уровня подготовки учащегося (включает тесты, опросники, беседы с ребенком и родителями);
- Целеполагание – определение целей обучения для конкретного учащегося, которые могут быть краткосрочными (например, освоение определенного навыка) и долгосрочными (развитие физических способностей);
- Планирование – разработка программы обучения, включающей содержание занятий, методы и формы работы, сроки выполнения задач;
- Реализация – проведение занятий согласно индивидуальному плану. Важно обеспечить гибкость программы, чтобы при необходимости вносить коррективы;

- Контроль и оценка результатов – систематическая проверка достижений учащихся, анализ успехов и трудностей, внесение изменений в индивидуальный план при необходимости;
- Поддержка и сопровождение – педагогическая поддержка, помощь в решении возникающих проблем, мотивация и поощрение.

Преимущества индивидуальных образовательных маршрутов при работе одаренными и детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации:

1. Учет индивидуальных особенностей: программа подстраивается под уровень способностей, интересы и темп усвоения материала каждым учащимся;
2. Повышение мотивации: учащиеся получают возможность заниматься тем, что им действительно интересно, что стимулирует их к активному участию в процессе обучения по программе;
3. Развитие самостоятельности: учащиеся учатся планировать свою деятельность, ставить цели и достигать их;
4. Эффективность обучения: индивидуальная работа позволяет быстрее освоить материал и достичь высоких результатов;
5. Гибкость: возможность изменения плана в зависимости от текущих потребностей и достижений учащегося.

Дистанционное образование становится всё более популярным и востребованным благодаря развитию информационно-коммуникационных технологий. Оно предоставляет широкие возможности для получения знаний вне зависимости от места проживания и времени суток. Дистанционные и комбинированные формы организации образовательного процесса открывают новые горизонты для получения знаний. Они предоставляют уникальные возможности для учащихся, делая образование доступным и удобным.

Программой «Нокаут» предусмотрено использование дистанционных и (или) комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе при возникновении обоснованной необходимости, например, в период режима «повышенной готовности» программа может реализовываться в дистанционной форме - на платформе ВК (при наличии на платформе Сферум).

Дистанционная форма обучения подразумевает использование информационно-коммуникационных технологий для взаимодействия между педагогом и учащимися без обязательного личного присутствия в одном месте. Обучение проходит с помощью интернет платформ, видеоконференций, электронных учебных материалов и других цифровых ресурсов. В рамках программы «Нокаут» возможно осуществление следующих видов дистанционного обучения:

- Синхронное обучение - это обучение в реальном времени, когда педагог и учащиеся взаимодействуют одновременно (вебинары, онлайн конференции, видео лекции и чаты);

- Асинхронное обучение. В этом случае взаимодействие происходит не в реальном времени. Учащиеся имеют доступ к учебным материалам (видеоуроки, тексты, задания), которые они могут изучать в удобное для них время. Педагог проверяет выполненные задания и дает обратную связь позже.

В начале работы важно оценить возможности учащихся для участия в онлайн занятиях. Первое, на что обращает внимание педагог – конструктивен ли диалог, способен ли ребенок к подобному общению, возможно ли обучение и развитие в подобной форме. По опыту занятий в формате онлайн, стоит отметить, что учащиеся не всегда способны самостоятельно взаимодействовать с педагогом «через экран компьютера», а именно без организующей помощи взрослого, поэтому обязательным условием проведения подобных занятий является оказание помощи в подготовке к занятиям одного из родителей. Поэтому очень важно мотивировать родителей на дистанционный вид обучения, поскольку все технические вопросы по организации занятий ложатся на их плечи. В процессе занятий с учащимися иногда необходимо постоянное присутствие родителей рядом в качестве ассистентов. Таким образом, родители (законные представители) являются полноправными участниками образовательного процесса. Еще один важный элемент – время проведения занятия. Учитываются возрастные особенности, повышается продуктивность, если проводить занятия только в первой половине дня, в утренние часы, с соблюдением ограничений по времени (20-25 минут), строго индивидуально, исключая утомление ребенка и учитывая скорость его восприятия. Данные условия четко разъясняются родителям.

Также стоит отметить, что проведение онлайн занятий обязательно сохраняет структуру стандартного занятия, это организационный момент, актуализация знаний ребенка, наглядность, включение в ход занятия физкультминутки, пальчиковой гимнастики. При проведении используется материал, с которым ребенок уже знаком – это могут быть картинки, задания из видео занятий, предметы, которые ребенку известны, с которыми он занимался во время очных занятий. Узнавая привычные предметы, видя педагога, слушая его, участвуя в играх и выполняя задания – снижается страх ребенка перед новой, для него, формой обучения. Дети, которые склонны к ритуалам, начинают повторять их и в режиме онлайн. Всё это в совокупности помогает ребенку развиваться, обучаться, прикасаться к привычной жизни.

Взаимодействие участников образовательно-воспитательного процесса базируется на таких принципах, как добровольность, сотрудничество, уважение интересов друг друга, соблюдение законов и нормативных актов. Педагогическое взаимодействие – сложный процесс, состоящий из множества компонентов – дидактических, воспитательных и социально-педагогических взаимодействий. В ходе педагогического взаимодействия

проявляются разнообразные связи между всеми участниками образовательного процесса.

В образовательно-воспитательном процессе особенно распространены информационные связи, проявляющиеся в обмене между педагогом и учащимся, организационно-деятельностные связи, коммуникативные связи. В современном мире это взаимодействие невозможно представить без использования дистанционных и комбинированных форм взаимодействия. Педагог осуществляет взаимодействие с ребенком и родителями с помощью социальных сетей. К организационным целям, решаемым с помощью социальных сетей, относятся организация учебной и досуговой деятельности учащихся. Выбор той или иной интерактивной формы зависит напрямую от педагога. Комплексность данных форм организации деятельности заключается в том, что, решая организационные вопросы, педагог одновременно реализует и методические цели. Вводя в свой профессиональный арсенал социальные сети и комбинированные формы реализации, педагог меняет отношение к ним всех участников образовательно-воспитательного процесса. Они становятся не только средством общения, но и средством обучения и воспитания.

Программа «Нокаут» может реализовываться в сетевой и (или) комбинированной форме обучения с использованием материально-технических, инфраструктурных, кадровых и иных ресурсов разных образовательных организаций. Сетевая форма обучения в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы представляет собой совместную работу нескольких организаций, учреждений или отдельных специалистов для достижения общих образовательных целей. Этот подход позволит объединить ресурсы, компетенции и опыт разных участников, обеспечивая более качественное и эффективное обучение. Преимущества сетевой формы обучения:

- расширение возможностей (объединение ресурсов и компетенций позволяет решать задачи, которые были бы недоступны отдельным учреждениям);
- повышение качества образования (совместная работа и обмен опытом способствуют улучшению качества образования);
- ускоренное внедрение инноваций (сетевые структуры позволяют быстро адаптироваться к новым условиям и внедрять современные технологии и методики);
- социальная интеграция (участие в реализации программы в сетевой форме помогает устанавливать контакты и развивать сотрудничество между различными организациями и специалистами).

Таким образом, педагог, реализующий дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Нокаут», и администрация учреждения дополнительного образования открыты к

сотрудничеству для использования сетевой и (или) комбинированной формы реализации.

В соответствии с учебным планом занятия проводятся в разновозрастных и разновозрастных группах, являющихся основным составом объединения, форма проведения занятий определяется содержанием программы: мастер-классы, праздничные и игровые программы, открытые занятия. Методы, используемые на занятиях с учащимися, представлены практическим показом, наглядностью, комплексностью, игровым началом.

Основные принципы организации образовательно-воспитательного процесса и сотворчества с учащимися: демократическое управление, признание равенства личных и общественных потребностей, добровольность и право выбора деятельности, не формальность, нестандартность содержания деятельности, выбор средств достижения целей, совместное решение проблем.

Воспитательный потенциал программы «Нокаут» обусловлен возможностями реализации естественной двигательной активности, освоением новых двигательных действий, развитием волевых качеств, установлением новых межличностных контактов. Несомненно, на формирование личности ребёнка влияет повышенный эмоциональный фон, вызванный яркими, глубокими позитивными и негативными эмоциями в случае успеха или неудачи. Для возникновения мотивов саморазвития большое значение имеет преодоление барьеров объективного и субъективного характера. Занятие физической культурой и спортом отличается тесным взаимодействием педагога с ребёнком, при котором устанавливаются доверительные отношения. При этом воспитательный компонент программы «Нокаут» ориентирован на самопознание собственного спортивного потенциала учащихся, формирование взаимной ответственности, личной организованности, мотивации здорового образа жизни, готовности отстаивать интересы своего коллектива в соревнованиях различного уровня, направленности на результат и победу в спортивных соревнованиях. Воспитательная работа предусматривает работу с учащимися в группе, иногда с привлечением родителей. Также учащиеся объединения «Нокаут» являются активными участниками реализации «Программы воспитания» МБОУ СОШ № 19 им. М. Г. Бондаренко с. Ольгинка, на базе которого реализуется программа.

### **1.2. Цель и задачи программы.**

**Цель программы:** развитие физических способностей учащихся, формирование традиционных духовно-нравственных ценностей, мотивации к занятиям физической культурой и спортом посредством изучения базовой техники кикбоксинга.

**Личностные задачи:**

- воспитать смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм и товарищество;
- способствовать формированию традиционных духовно-нравственных ценностей и гражданской позиции;
- воспитать ценностное отношение к семье в условиях дополнительного образования.

#### **Метапредметные задачи:**

- сформировать познавательный интерес учащихся;
- способствовать формированию установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- сформировать устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой и спортом;
- способствовать формированию двигательных и скоростно-силовых качеств;
- развить спортивную индивидуальность и самостоятельность, внимание, ловкость, быстроту и координацию движений;
- развить коммуникативные навыки и навыки совместной деятельности.

#### **Предметные задачи:**

- познакомить учащихся с историей развития кикбоксинга;
- познакомить с правилами гигиены и спортивной дисциплины;
- познакомить с функциями организма;
- обучить простейшим навыкам технико-тактической подготовки.

### **1.3.Содержание программы.**

#### **Учебный план.**

*Таблица № 1*

| № | Наименование разделов                 | Количество часов |        |          | Формы аттестации/<br>контроля          |
|---|---------------------------------------|------------------|--------|----------|----------------------------------------|
|   |                                       | Всего            | Теория | Практика |                                        |
| 1 | Введение в образовательную программу. | 2                | 2      | -        | Сдача контрольных нормативов.          |
| 2 | История развития кикбоксинга.         | 2                | 2      | -        | Открытый микрофон.                     |
| 3 | Правила гигиены, режим, питание.      | 2                | 2      | -        | Педагогическое наблюдение.             |
| 4 | Травмы в спорте и их профилактика.    | 2                | 2      | -        | Практикум.                             |
| 5 | Организм и его функции.               | 2                | 2      | -        | Тестирование                           |
| 6 | Правила соревнований.                 | 2                | 2      | -        | Тестирование                           |
| 7 | Общая физическая подготовка.          | 86               | -      | 86       | Игровые упражнения, практикум.         |
| 8 | Специальная физическая подготовка.    | 42               | 2      | 40       | Выполнение контрольных нормативов      |
| 9 | Технико-тактическая подготовка.       | 66               | 6      | 60       | Открытый ринг, участие в соревнованиях |

|    |                           |            |           |            |                                                    |
|----|---------------------------|------------|-----------|------------|----------------------------------------------------|
| 10 | Медицинская аттестация.   | 4          | -         | 4          | Врачебный контроль                                 |
| 11 | Путешествие по ценностям. | 4          | -         | 4          | педагогическое наблюдение.                         |
| 12 | Итоговое занятие.         | 2          | -         | 2          | Показательные выступления, демонстрация достижений |
|    | <b>Итого</b>              | <b>216</b> | <b>20</b> | <b>196</b> |                                                    |

### Содержание учебного плана.

#### **1. Введение в образовательную программу.**

**Теория:** Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности. Решение организационных вопросов.

#### **2. История кикбоксинга.**

**Теория:** Древнее искусство, превратившееся в спорт. Зарождение и развитие кикбоксинга в России.

#### **3. Правила гигиены. Режим. Питание.**

**Теория:** Личная гигиена спортсмена. Режим. Особенности питания.

#### **4. Травмы в спорте и их профилактика.**

**Теория:** Травматизм и основные причины возникновения травм. Рекомендации по восстановительному лечению пострадавших.

#### **5. Организм и его функции.**

**Теория:** Двигательный аппарат. Дыхание.

#### **6. Правила соревнований.**

**Теория:** Экипировка кикбоксёра. Продолжительность боя. Терминология. Команды и жесты рефери на ринге. Требования к помещению. Руководство соревнованиями.

#### **7. Общая физическая подготовка.**

**Практика:** Строевые упражнения в движении и на месте. Общие подготовительные упражнения. Лёгкая атлетика: Ходьба, бег 30 метров, челночный бег, непрерывный бег, прыжки в длину с места, метание. Комплекс упражнений утренней зарядки. Упражнения на гимнастических снарядах. Подтягивание из виса. Общие подготовительные упражнения. Кросс. Подвижные и спортивные игры: мини футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис, комбинированные эстафеты. Контрольные нормативы. Акробатические упражнения.

#### **8. Специальная физическая подготовка.**

**Практика:** Специальные подготовительные упражнения, стоя, сидя, лёжа для развития силы, быстроты, скорости, ловкости. Имитационные упражнения. Работа на лапах и мешках. Упражнения на развитие выносливости.

#### **9. Техничко-тактическая подготовка.**

**Практика:** Боевая стойка кик-боксёра. Передвижения в стойке. Боевая дистанция. Прямые удары. Прямые удары в голову. Прямые двойные удары.

Удар снизу. Боковой удар. Техника защиты. Защита от прямого дара в голову подставкой ладонью. Контрудары. Атаки прямыми ударами. Защита после атаки. Контратака. Контратака серией. Чередование прямых ударов руками. Обманные движения. Удары ногами: фронт кик, сайд кик, раундхауз кик. Имитационные упражнения. Прямые удары рукой в туловище. Атака в туловище. Защита передвижением. Динамика движений ударов. Защита отходом назад. Атака серией. Работа в ринге. Передвижение в ринге. Защита отходом, подставкой. Удары в движении. Передвижения с ударами ног и рук. Боковой удар левой рукой в голову. Боковой удар правой рукой в голову. Боковой удар в туловище. Удар снизу в голову. Бой с тенью. Удар снизу в туловище. Учебный спарринг. Вольный бой. Разбор боёв. Элементы обороны. Комбинирование ударов кулаками. Уклон влево, вправо. Уклон влево, вправо с ударом. Отработка уклонов, контратака. Спарринги по заданию.

#### **10. Медицинская аттестация.**

**Практика:** Профилактическое обследование (2 раза в год).

#### **11. Путешествие по ценностям.**

**Практика:** Экскурсия в В/Ч «Фрегат». Встреча с профессионалами спортсменами «Мои горизонты».

#### **12. Итоговое занятие.**

**Практика:** Открытый ринг.

### **1.4. Планируемые результаты.**

#### **Личностные результаты:**

- воспитана смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм и товарищество;
- сформированы традиционные духовно-нравственные ценности и гражданская позиция;
- воспитано ценностное отношение к семье.

#### **Метапредметные результаты:**

- сформирован познавательный интерес;
- сформированы установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- сформирована устойчивая мотивация к занятиям физкультурой и спортом;
- сформированы двигательные и скоростно-силовые качества;
- развита спортивная индивидуальность и самостоятельность, внимание, ловкость, быстрота и координация движений;
- развиты коммуникативные навыки и навыки совместной деятельности.

#### **Предметные результаты:**

- знают историю развития кикбоксинга;
- имеют знания о функциях организма;
- знают правила личной гигиены и спортивной дисциплины;
- обучены простейшим навыкам технико-тактической подготовки.

## **Раздел 2. Комплекс основных характеристик воспитания: целевые ориентиры, содержание, планируемые результаты, план воспитательной работы.**

### **2.1. Целевые ориентиры воспитания учащихся.**

Согласно законодательному определению воспитание понимается как «деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации учащихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде» и рассматривается как социальный заказ государства и общества на воспитание человека.

Воспитание в дополнительном образовании характеризуется, прежде всего, как организация педагогических условий и возможностей для осознания ребенком собственного личностного опыта, приобретаемого на основе межличностных отношений и обусловленных ими ситуаций, проявляющегося в форме переживаний, смыслотворчества, саморазвития.

Общеобразовательные общеразвивающие программы дополнительного образования детей предполагают решение комплекса воспитательных задач, отражающих специфику образовательной программы. Занятия по профилю предметной деятельности разносторонне развивают познавательную, творческую, социальную активность и стимулируют детей к дальнейшему изучению понравившейся области предметной деятельности.

**Основные цели воспитательного компонента** программы «Нокаут» – это самопознание собственного спортивного потенциала учащихся, развитие личной организованности, формирование мотивации здорового образа жизни; формирование физически здорового растущего человека, формирование готовности к преодолению трудностей в достижении новых спортивных результатов.

**Задачи воспитательного компонента:** способствовать реализации естественной двигательной активности, освоению новых двигательных действий, развитию волевых качеств, установлению новых межличностных контактов.

Несомненно, на формирование личности ребёнка влияет повышенный эмоциональный фон, вызванный яркими, глубокими позитивными и негативными эмоциями в случае успеха или неудачи. Для возникновения мотивов саморазвития большое значение имеет преодоление барьеров объективного и субъективного характера. Занятия физической культурой

отличаются тесным взаимодействием педагога с ребенком, при котором устанавливаются доверительные отношения

Реализация воспитательного потенциала дополнительной общеобразовательной программы представляет собой совместную деятельность педагога и ребенка как инструмент целевого формирования у него (ребенка) способности осваивать социокультурные ценности, технологии развития личности, определяющие механизм ее самореализации, составляющие общекультурный эмоционально значимый для ребенка фон по освоению предметного содержания; многообразие предметного содержания и направлений освоения социального опыта. Выделяется познавательная, исполнительская, организаторская, исследовательская, проектная, творческая деятельность.

## **2.2. Формы и методы воспитания.**

Эффективность реализации целей, задач, идей и принципов воспитания зависит от того, какие средства выбирает педагог и как они используются. Педагогические средства воспитания понимают как инструменты и действия, способствующие развитию детей, установлению отношений с окружающим миром, а также достижению воспитательных целей и задач. В широком понимании к средствам относятся все, что может влиять на ребенка и способствовать его развитию: материальные и духовные средства общества (природа, культура, организации, средства информации, музеи, соревнования, интернет, театр и т. д.). Задача педагога - найти средства, которые могут быть использованы в воспитании учащихся. В узком смысле к педагогическим средствам относятся методы, технологии, формы воспитания.

При отборе средств воспитания при реализации дополнительной общеобразовательной программы учитываются следующие факторы:

- формирование предпосылок принципиально новых компетенций, необходимых в XXI веке для достижения успеха, в том числе в карьере (4 «К»): креативность, коммуникативность, критическое мышление, умение работать в команде, готовность к изменениям, а также технические и технологические компетенции (роботизация);
- профессии будущего, психологизация компьютеризации; геймификация, повышение значимости портфолио развития (достижений);
- когнитивно-психологические и социально-педагогические особенности современных детей (клиповое мышление, потребность в персонификации, гиперактивность, интровертированный индивидуализм, прагматизм, мультимедийность восприятия, преобладание виртуальной коммуникации, виртуализация творчества и др.);
- ярко выраженная установка современных учащихся на гедонизм, стремление к успеху, нацеленность на самореализацию, низкий уровень готовности к преодолению трудности, достижению сложных целей;

– необходимость компенсировать дефициты в воспитанности учащихся, формировать нравственные ценностные ориентации, целеустремленность, стремление к творчеству вопреки индивидуализму, прагматизму, агрессивности.

Учитывая добровольность выбора учащимися и их родителями (законными представителями) программы дополнительного образования, следует отметить особенности и возможности использования средств воспитания в дополнительном образовании: интегративность, комплексность, добровольность, мобильность, динамичность, ситуативность, гибкость, органичность, открытость, разновозрастность, развитие социальных связей, использование ресурсов социума.

Очевидно, что многие педагогические средства (технологии, формы и методы), которые сегодня используются в дополнительном образовании, не утратили своего значения и могут успешно решать задачи воспитания и обучения молодого поколения. К ним, в частности, можно отнести проектную деятельность, игровые технологии, коллективную творческую деятельность, волонтерскую деятельность и многие другие. По-прежнему не утратили воспитательного значения такие формы, как праздник, экскурсии, путешествия, конкурсы, соревнования, различные творческие объединения и т. п., но они должны быть существенно перестроены, принципиально по-иному организованы, предусматривать использование совершенно иных способов взаимодействия участников воспитательного процесса, взрослых и детей.

В воспитании используются комплексные средства, которые решают многие воспитательные задачи, являются многофункциональными, охватывают разные виды деятельности, включают в себя другие, более частные, средства. Деятельность и общение – главные средства воспитания. К комплексным средствам относятся различные виды деятельности (экскурсионная, краеведческая, природоохранная, проектная и др.), детско-юношеские объединения, разновозрастные группы, игра, книга, интернет-ресурсы, СМИ, культурное наследие, природа, искусство и др. Все эти средства активно используются в дополнительном образовании.

Современные средства воспитания (методы, технологии, формы):

- человеко-ориентированные (индивидуализированные, персонифицированные), предусматривающие удовлетворение запросов, потребностей детей, их самореализацию, обеспечивающие успешность и признание достижений детей;
- ценностно-смысловые, предусматривающие созидательную, преобразовательную деятельность детей;
- субъектно-ориентированные, то есть обеспечивающие проявление и формирование субъектной позиции ребенка, осознанное целеполагание и принятие им самостоятельных решений на всех этапах и уровнях обучения;

- рефлексивные, способствующие осознанному участию детей в деятельности;
- диалоговые, предусматривающие равноправный обмен информацией, партнерскую позицию участников воспитательного процесса, партнерский стиль взаимодействия педагога и детей;
- коммуникативные, формирующие умение работать в команде, взаимодействовать с детьми разного возраста, старшими и младшими;
- творческие, способствующие развитию креативности, гибкости, системности, критичности мышления;
- позволяющие сделать любое полезное занятие детей напряженным увлечением;
- способствующие приобретению детьми собственного опыта преодоления трудностей, формирующие веру в себя и свои силы.

Средство непосредственного прикосновения к личности – методы воспитания. Действия педагога, направленные на воспитание, призваны вызвать соответствующие действия ребенка, стимулирующие его самовоспитание. Отсюда следует, что, определяя методы воспитания, важно предусмотреть их бинарность. Бинарные методы воспитания предполагают выделение пар методов «воспитания – самовоспитания», воздействующих на сферы человека: интеллектуальную (убеждение – самоубеждение); предметно-практическую (воспитывающие ситуации – социальные пробы); мотивационную (стимулирование – мотивация); эмоциональную (внушение – самовнушение); волевою (требование – упражнение); саморегуляции (коррекция – самокоррекция); экзистенциальную (метод дилемм – рефлексия).

В воспитательной деятельности используются индивидуальные, групповые, коллективные и массовые формы, которые тесно взаимосвязаны. Индивидуальные формы пронизывают всю воспитательную деятельность, организуемую педагогом в процессе реализации программ дополнительного образования, общение педагога и детей. Они действуют в групповых и коллективных формах и в итоге определяют успешность всех других форм. К индивидуальным формам работы относятся беседа, душевный разговор, консультация, обмен мнениями (это формы общения), выполнение совместного поручения, оказание индивидуальной помощи в конкретной работе, совместный поиск решения проблемы, задачи. К групповым формам работы можно отнести, прежде всего, совместную деятельность детей по интересам, по выполнению конкретной работы, решению задачи. Групповые формы используются при проведении различных коллективных и массовых мероприятий. К коллективным формам взаимодействия педагога с учащимися относятся различные дела, конкурсы, соревнования, экскурсии, в которых дети участвуют с удовольствием.

Педагог дополнительного образования создает условия и обеспечивает возможности для развития личностного потенциала каждого ребенка,

расширения круга его интересов и ответственности за конечные результаты в любой деятельности, развития самостоятельности. Он помогает ребенку занять достойное место в детском коллективе; создает условия для развития у него мотивации к познанию и творчеству; выявляет и развивает потенциальные способности; формирует уверенность, стремление к постоянному саморазвитию и самовоспитанию; способствует удовлетворению потребности ребёнка в самореализации; развивает уверенность при «предъявлении» результатов своей деятельности; формирует способность адекватного оценивания, самооценку. В процессе совместной деятельности педагога и детей происходит взаимное влияние и, соответственно, развитие личностных нравственных качеств.

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

Реализация воспитательного потенциала программы «Нокаут» предполагает: формирование физически здорового растущего человека; формирование готовности к преодолению трудностей в достижении новых спортивных результатов. Воспитательный потенциал программы обусловлен возможностями реализации естественной двигательной активности, освоением новых двигательных действий, развитием волевых качеств, установлением новых межличностных контактов. Несомненно, на формирование личности ребёнка влияет повышенный эмоциональный фон, вызванный яркими, глубокими позитивными и негативными эмоциями в случае успеха или неудачи. Для возникновения мотивов саморазвития большое значение имеет преодоление барьеров объективного и субъективного характера. Занятия физической культурой отличаются тесным взаимодействием педагога с ребенком, при котором устанавливаются доверительные отношения. Учащиеся являются активными участниками реализации «Программы воспитания» образовательного учреждения, на базе которого реализуется программа.

### **2.3. Условия воспитания, анализ результатов воспитания.**

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива в учреждении, на базе которого реализуется программа, в соответствии с нормами и правилами работы

учреждения, а так же в процессе участия в мероприятиях других организаций.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением учащихся, и их общением, отношениями учащихся друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам учреждения, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей (законных представителей) в процессе реализации программы и после её завершения.

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

#### 2.4. Календарный план воспитательной работы

Таблица № 2

| № п/п | Название события, мероприятия                                             | Форма проведения | Сроки проведения |
|-------|---------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------|
| 1.    | О правилах поведения в учреждении, общественных местах. Инструктаж по ТБ. | Беседа           | сентябрь         |
| 2.    | Экскурсия в В/Ч «Фрегат».                                                 | Экскурсия        | октябрь          |
| 3.    | Встреча с профессионалами спортсменами «Мои горизонты».                   | Встреча          | декабрь          |
| 4.    | Круглый стол «Профессии настоящих мужчин».                                | Круглый стол     | февраль          |
| 5.    | Урок памяти «Весна Победы».                                               | Урок памяти      | май              |

### Раздел 3. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.

#### 3.1 Календарный учебный график программы «Нокаут»

Таблица № 3

| №  | Темы занятий                                                                                                | Всего часов | Форма занятия     | Форма контроля         | Дата |      |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------|------------------------|------|------|
|    |                                                                                                             |             |                   |                        | план | факт |
| 1. | Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности. Решение организационных вопросов. | 2           | Открытый микрофон | Опрос, пед. наблюдение |      |      |
| 2  | Полное профилактическое обследование.                                                                       | 2           | Обследование      | Анализ результатов     |      |      |

|     |                                                                                          |   |                       |                      |  |  |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------|----------------------|--|--|
| 3.  | Древнее искусство, превратившееся в спорт. Легкая атлетика - бег 30 метров.              | 2 | Практическое занятие  | Выполнение норматива |  |  |
| 4.  | Зарождение и развитие кикбоксинга в Краснодарском крае. Лёгкая атлетика – челночный бег. | 2 | Практическое занятие  | Выполнение норматива |  |  |
| 5.  | Личная гигиена спортсмена. Комбинированные эстафеты.                                     | 2 | Спортивная эстафета   | Пед. наблюдение      |  |  |
| 6.  | Режим. Особенности питания. Лёгкая атлетика - прыжки в длину с места.                    | 2 | Практическое занятие  | Выполнение норматива |  |  |
| 7.  | Строевые упражнения. Мини футбол.                                                        | 2 | Практическое занятие  | Пед. наблюдение      |  |  |
| 8.  | Травматизм и основные причины возникновения травм. Лёгкая атлетика- непрерывный бег.     | 2 | Практическое занятие  | Тестирование         |  |  |
| 9.  | Рекомендации по восстановительному лечению пострадавших. Настольный теннис.              | 2 | Практическое занятие  | Пед. наблюдение      |  |  |
| 10. | Специальные подготовительные упражнения стоя, сидя, лёжа. Боевая стойка кик-боксёра.     | 2 | Практическое занятие  | Пед. анализ          |  |  |
| 11. | Двигательный аппарат. Передвижения в стойке.                                             | 2 | Практическое занятие  | Пед. анализ          |  |  |
| 12. | Дыхание. Комплекс упражнений утренней зарядки. Кросс.                                    | 2 | Практическое занятие  | Пед. наблюдение      |  |  |
| 13. | Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы стоя. Боевая дистанция. Прямой удар.     | 2 | Тренировочное занятие | Пед. анализ          |  |  |
| 14. | Подтягивание из виса. Прямые удары в голову.                                             | 2 | Тренировочное занятие | Пед. анализ          |  |  |
| 15. | Подтягивание из виса. Прямые удары в голову.                                             | 2 | Тренировочное занятие | Пед. наблюдение      |  |  |
| 16. | Упражнения на гимнастических снарядах. Волейбол.                                         | 2 | Практическое занятие  | Пед. наблюдение      |  |  |
| 17. | Прямые двойные удары.                                                                    | 2 | Тренировочное занятие | Пед. наблюдение      |  |  |
| 18. | Экипировка кик-боксёра. Продолжительность боя. Имитационные упражнения.                  | 2 | Практическое занятие  | Пед. наблюдение      |  |  |
| 19. | Терминология. Команды и жесты рефери. Имитационные упражнения.                           | 2 | Тренировочное занятие | Пед. анализ          |  |  |
| 20. | Требования к помещению. Работа на лапах и мешках.                                        | 2 | Тренировочное занятие | Пед. анализ          |  |  |

|     |                                                                                   |   |                       |                          |  |  |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------|--------------------------|--|--|
| 21. | Упражнения на развитие силы. Защита от прямого удара в голову подставкой ладонью. | 2 | Тренировочное занятие | Пед. анализ              |  |  |
| 22. | Общие подготовительные упражнения. Техника защиты.                                | 2 | Тренировочное занятие | Пед. наблюдение и анализ |  |  |
| 23. | Общие подготовительные упражнения. Атака прямыми ударами.                         | 2 | Тренировочное занятие | Пед. анализ              |  |  |
| 24. | Настольный теннис. Работа на лапах и мешках.                                      | 2 | Тренировочное занятие | Пед. анализ              |  |  |
| 25. | Комбинированные эстафеты.                                                         | 2 | Практическое занятие  | Пед. анализ              |  |  |
| 26. | Упражнения на развитие выносливости. Защита от прямого удара подставкой ладонью.  | 2 | Тренировочное занятие | Пед. наблюдение          |  |  |
| 27. | Упражнения на развитие выносливости. Контратака.                                  | 2 | Тренировочное занятие | Педагогический анализ    |  |  |
| 28. | Упражнения на развитие быстроты. Защита после атаки.                              | 2 | Тренировочное занятие | Пед. анализ              |  |  |
| 29. | Упражнение на развитие быстроты. Защита после атаки.                              | 2 | Тренировочное занятие | Пед. наблюдение          |  |  |
| 30. | Упражнения на развитие скорости. Передвижения в стойке.                           | 2 | Тренировочное занятие | Пед. анализ              |  |  |
| 31. | Упражнения на гимнастических снарядах. Работа на лапах и мешках.                  | 2 | Практическое занятие  | Пед. анализ              |  |  |
| 32. | Упражнения на развитие выносливости. Челночный бег.                               | 2 | Практическое занятие  | Пед. мониторинг          |  |  |
| 33. | Упражнения на развитие скорости. Чередование прямых ударов руками.                | 2 | Тренировочное занятие | Пед. мониторинг          |  |  |
| 34. | Чередование прямых ударов руками.                                                 | 2 | Тренировочное занятие | Пед. анализ              |  |  |
| 35. | Подвижные и спортивные игры.                                                      | 2 | Практическое занятие  | Педагогический анализ    |  |  |
| 36. | Ходьба. Прыжки. Имитационные упражнения.                                          | 2 | Практическое занятие  | Пед. анализ              |  |  |
| 37. | Имитационные упражнения, работа на мешках и лапах.                                | 2 | Тренировочное занятие | Пед. наблюдение          |  |  |
| 38. | Упражнения на гимнастических снарядах.                                            | 2 | Практическое занятие  | Пед. анализ              |  |  |
| 39. | Прямые удары рукой в туловище.                                                    | 2 | Тренировочное занятие | Пед. наблюдение          |  |  |
| 40. | Настольный теннис. Прямые удары рукой туловище.                                   | 2 | Практическое занятие  | Пед. анализ              |  |  |

|     |                                                                         |   |                       |                          |  |  |
|-----|-------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------|--------------------------|--|--|
| 41. | Настольный теннис. Прямые удары рукой в туловище. Защита.               | 2 | Практическое занятие  | Пед. анализ              |  |  |
| 42. | Общие подготовительные упражнения. Атака. Контратака.                   | 2 | Тренировочное занятие | Пед. наблюдение          |  |  |
| 43. | Общие подготовительные упражнения. Атака. Контратака.                   | 2 | Тренировочное занятие | Пед. наблюдение          |  |  |
| 44. | Имитационные упражнения. Атака. Контратака. Защита.                     | 2 | Тренировочное занятие | Пед. наблюдение          |  |  |
| 45. | Общие подготовительные упражнения. Атака в туловище. Защита.            | 2 | Тренировочное занятие | Пед. наблюдение          |  |  |
| 46. | Комбинированные эстафеты.                                               | 2 | Практическое занятие  | Пед. анализ              |  |  |
| 47. | Общие подготовительные упражнения. Защита передвижением. Контратака.    | 2 | Тренировочное занятие | Пед. наблюдение          |  |  |
| 48. | Кроссовая подготовка.                                                   | 2 | Практическое занятие  | Сдача нормативов         |  |  |
| 49. | Упражнения на снарядах. Динамика движений ударов.                       | 2 | Практическое занятие  | Промежуточная аттестация |  |  |
| 50. | Имитационные упражнения. Защита отходом назад.                          | 2 | Тренировочное занятие | Пед. наблюдение          |  |  |
| 51. | Имитационные упражнения. Защита отходом назад.                          | 2 | Тренировочное занятие | Пед. наблюдение          |  |  |
| 52. | Имитационные упражнения. Контратака серией.                             | 2 | Тренировочное занятие | Пед. наблюдение          |  |  |
| 53. | Упражнения на развитие быстроты и ловкости. Серия атак.                 | 2 | Тренировочное занятие | Пед. наблюдение          |  |  |
| 54. | Упражнения на развитие быстроты и ловкости. Серия атак. Защита.         | 2 | Тренировочное занятие | Пед. мониторинг          |  |  |
| 55. | Экскурсия в В/Ч «Фрегат».                                               | 2 | Экскурсия             | Пед. мониторинг          |  |  |
| 56. | Упражнения на гимнастических снарядах. Прямые удары ногами - фронт кик. | 2 | Тренировочное занятие | Пед. наблюдение          |  |  |
| 57. | Упражнения на гимнастических снарядах. Прямые удары ногами - фронт кик. | 2 | Тренировочное занятие | Пед. наблюдение          |  |  |
| 58. | Настольный теннис. Контрудары.                                          | 2 | Тренировочное занятие | Пед. наблюдение          |  |  |
| 59. | Работа на лапах и мешках. Контрудары.                                   | 2 | Тренировочное занятие | Пед. наблюдение          |  |  |
| 60. | Контрудары. Прямые удары ногами - фронт кик. Мини футбол.               | 2 | Тренировочное занятие | Пед. наблюдение          |  |  |
| 61. | Упражнения на гимнастических                                            | 2 | Тренировочное         | Пед.                     |  |  |

|     |                                                                                        |   |                                        |                                     |  |  |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------|-------------------------------------|--|--|
|     | снарядах. Контрудары.<br>Обманные движения.                                            |   | е занятие                              | наблюдение                          |  |  |
| 62. | Имитационные упражнения.<br>Прямые удары ногами – фронт кик.                           | 2 | Тренировочное занятие                  | Пед. наблюдение                     |  |  |
| 63. | Подвижные игры.                                                                        | 2 | Практическое занятие                   | Пед. наблюдение                     |  |  |
| 64. | Профилактическое обследование.                                                         | 2 | Обследование                           | Мониторинг результатов обследования |  |  |
| 65. | Работа в ринге.                                                                        | 2 | Практическое занятие                   | Пед. анализ                         |  |  |
| 66. | «Мои горизонты».                                                                       | 2 | Встреча с профессионалами спортсменами | Пед. наблюдение                     |  |  |
| 67. | Имитационные упражнения.<br>Удары ногами в сторону - сайд кик.                         | 2 | Тренировочное занятие                  | Пед. наблюдение                     |  |  |
| 68. | Работа на лапах и мешках.<br>Удары ногами в сторону - сайд кик.                        | 2 | Тренировочное занятие                  | Пед. наблюдение                     |  |  |
| 69. | Удары ногами в сторону – сайд кик.                                                     | 2 | Тренировочное занятие                  | Пед. наблюдение                     |  |  |
| 70. | Имитационные упражнения.<br>Удары ногами (круговой) - раундхауз кик.                   | 2 | Тренировочное занятие                  | Пед. наблюдение                     |  |  |
| 71. | Имитационные упражнения.<br>Удары ногами (круговой) - раундхауз кик.                   | 2 | Тренировочное занятие                  | Пед. анализ                         |  |  |
| 72. | Бой с тенью. Ногами (круговой) - раундхауз кик.                                        | 2 | Тренировочное занятие                  | Пед. наблюдение                     |  |  |
| 73. | Упражнения на гимнастических снарядах. Удары в движении.                               | 2 | Тренировочное занятие                  | Пед. наблюдение                     |  |  |
| 74. | Упражнения на гимнастических снарядах. Удары в движении.                               | 2 | Тренировочное занятие                  | Пед. наблюдение                     |  |  |
| 75. | Мини футбол. Удары ногами.                                                             | 2 | Практическое занятие                   | Пед. наблюдение                     |  |  |
| 76. | Кроссовая подготовка.                                                                  | 2 | Практическое занятие                   | Сдача нормативов                    |  |  |
| 77. | Метание. Передвижения с ударами ног и рук.                                             | 2 | Практическое занятие                   | Сдача нормативов                    |  |  |
| 78. | Специальные подготовительные упражнения сидя, лёжа. Боковой удар левой рукой в голову  | 2 | Тренировочное занятие                  | Пед. наблюдение                     |  |  |
| 79. | Специальные подготовительные упражнения сидя, лёжа. Боковой удар левой рукой в голову. | 2 | Тренировочное занятие                  | Пед. наблюдение                     |  |  |
| 80. | Передвижения. Боковой удар                                                             | 2 | Тренировочное                          | Пед.                                |  |  |

|     |                                                   |   |                       |                           |  |  |
|-----|---------------------------------------------------|---|-----------------------|---------------------------|--|--|
|     | правой рукой в голову.                            |   | е занятие             | наблюдение                |  |  |
| 81. | Передвижения. Боковой удар правой рукой в голову. | 2 | Зачётное занятие      | зачёт                     |  |  |
| 82. | Имитационные упражнения. Боковой удар в туловище. | 2 | Тренировочное занятие | Пед. наблюдение           |  |  |
| 83. | Имитационные упражнения. Боковой удар в туловище. | 2 | Тренировочное занятие | Пед. наблюдение           |  |  |
| 84. | Настольный теннис. Удар снизу в голову.           | 2 | Тренировочное занятие | Пед. наблюдение           |  |  |
| 85. | Настольный теннис. Удар снизу в голову.           | 2 | Тренировочное занятие | Пед. наблюдение           |  |  |
| 86. | Подвижные игры. Бой с тенью.                      | 2 | Практическое занятие  | Педагогическое наблюдение |  |  |
| 87. | Имитационные упражнения. Удар снизу в туловище.   | 2 | Тренировочное занятие | Пед. наблюдение           |  |  |
| 88. | Имитационные упражнения. Удар снизу в туловище.   | 2 | Тренировочное занятие | Пед. анализ               |  |  |
| 89. | Контрольные нормативы.                            | 2 | Практическое занятие  | Сдача нормативов          |  |  |
| 90. | Передвижение в ринге.                             | 2 | Тренировочное занятие | Пед. наблюдение           |  |  |
| 91. | Учебный спарринг.                                 | 2 | Практическое занятие  | Пед. анализ               |  |  |
| 92. | Вольный бой. Разбор боёв.                         | 2 | Практическое занятие  | Пед. анализ               |  |  |
| 93. | Элементы обороны, контратака.                     | 2 | Практическое занятие  | Пед. наблюдение           |  |  |
| 94. | Элементы обороны, контратака.                     | 2 | Практическое занятие  | Пед. анализ               |  |  |
| 95. | Подвижные игры. Акробатические упражнения.        | 2 | Практическое занятие  | Пед. наблюдение           |  |  |
| 96. | Общие подготовительные упражнения                 | 2 | Практическое занятие  | Пед. наблюдение           |  |  |
| 97. | Комбинирование ударов кулаками.                   | 2 | Тренировочное занятие | Пед. наблюдение           |  |  |
| 98. | Комбинирование ударов кулаками.                   | 2 | Практическое занятие  | Пед. наблюдение           |  |  |
| 99. | Мини футбол. Уклон вправо, влево.                 | 2 | Практическое занятие  | Сдача нормативов          |  |  |
| 100 | Мини футбол. Уклон влево, вправо с ударом.        | 2 | Практическое занятие  | Пед. мониторинг           |  |  |
| 101 | Отработка уклонов, контратака.                    | 2 | Тренировочное занятие | Пед. анализ               |  |  |
| 102 | Отработка уклонов, контратака.                    | 2 | Практическое занятие  | Пед. наблюдение           |  |  |
| 103 | Учебный спарринг.                                 | 2 | Практическое занятие  | Сдача нормативов          |  |  |
| 104 | Кроссовая подготовка.                             | 2 | Практическое занятие  | Пед. мониторинг           |  |  |

|     |                                                     |            |                       |                     |  |  |
|-----|-----------------------------------------------------|------------|-----------------------|---------------------|--|--|
| 105 | Сдача контрольных нормативов.                       | 2          | Практическое занятие  | Пед. мониторинг     |  |  |
| 106 | Имитационные упражнения. Атака, защита, контратака. | 2          | Тренировочное занятие | Пед. наблюдение     |  |  |
| 107 | Спарринги по заданию.                               | 2          | Практическое занятие  | Пед анализ          |  |  |
| 108 | Итоговое занятие. Открытый ринг.                    | 2          | Практическое занятие  | Итоговая аттестация |  |  |
|     | <b>ИТОГО:</b>                                       | <b>216</b> |                       |                     |  |  |

### 3.2. Условия реализации программы.

#### Материально-техническое обеспечение.

Характеристика помещения, используемого для реализации программы объединения «Нокаут», соответствует СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи". Перечень оборудования из расчета на группу в количестве от 10 до 15 человек: оборудованный спортивный зал, (ринг, татами, маты, груши, зеркала, спортивный инвентарь), душ, туалет, подводка холодной и горячей воды, отопление, освещение, сплит система.

**Информационное обеспечение:** видео, фото, интернет-источники.

#### Интернет-ресурсы:

- Официальный сайт федерации кикбоксинга России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.kickbox.ru/> , <http://www.fkr.ru/>
- Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
- Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>

#### Кадровое обеспечение.

Для реализации программы «Нокаут» педагог дополнительного образования должен иметь высшее профессиональное образование или средне-профессиональное образование по специальности «Физическая культура и спорт», без предъявления требований к стажу работы либо высшее образование или среднее профессиональное образование и ДПО по направлению деятельности в образовательном учреждении. Требования к педагогическому стажу работы и квалификационной категории педагога не предъявляются. Педагог дополнительного образования должен систематически повышать свою профессиональную квалификацию.

Занятия по программе «Нокаут» проводит педагог дополнительного образования, окончивший в 2014 году ФГБОУ ВПО «Кубанский государственный университет» по специальности «Мировая экономика» и прошедший в 2020 году профессиональную переподготовку по дополнительной профессиональной программе «Тренер-преподаватель по

физической культуре и спорту (кикбоксинг)» в АНПОО «Кубанский институт профессионального образования». Педагогический стаж – 2 года.

Основными направлениями деятельности педагога, работающего по программе, является:

- ✓ организация деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;
- ✓ организация досуговой деятельности учащихся;
- ✓ обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) учащихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу, при решении задач обучения, развития и воспитания;
- ✓ педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы;
- ✓ разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной, общеразвивающей программы.

Педагог должен обладать следующими компетентностями:

- ✓ профессиональная компетентность;
- ✓ информационная компетентность;
- ✓ коммуникативная компетентность;
- ✓ правовая компетентность.

Педагог должен владеть:

- ✓ технологиями работы с одаренными учащимися;
- ✓ технологиями работы в условиях реализации программ инклюзивного образования;
- ✓ умением работать с учащимися, имеющими проблемы в развитии;
- ✓ умением работать с детьми девиантного поведения, социально запущенными детьми, в том числе имеющими отклонения в социальном поведении.

### 3.3. Формы аттестации.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля:

**Входящий контроль** (сентябрь) - медицинская аттестация, тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности, соревнования, контрольные нормативы (приложение №1);

**Текущий контроль** (в течение всего учебного года) - контроль функционального состояния юного спортсмена (измерение ЧСС, приложение № 2), регулярное наблюдение в процессе тренировочных занятий за состоянием самочувствия спортсмена, контроль выполнения спортсменами рекомендаций врача. Контроль эффективности физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольных нормативов по возрасту, представленных тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Контрольные соревнования. Для контроля функционального состояния юного спортсмена измеряется частота сердечных сокращений,

которая определяется путём подсчёта пульсовых ударов. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 секунд, с последующим пересчётом ударов в минуту (см. таблицу № 2). Фактическое значение ЧСС позволит оценить возможности реализации планируемой интенсивности юными спортсменами;

**Промежуточный контроль (январь)** - медицинская аттестация, контроль эффективности технической подготовки, самоконтроль (пульс, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие);

**Итоговая аттестация (май)** - определяет эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовки. Проводятся контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов.

**Врачебный контроль** за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- Медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль режима дня, мест тренировок и соревнований, одежды и обуви;
- контроль выполнения спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режима тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – **допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.**

**Педагогическое наблюдение** — это организованный анализ и оценка учебно-тренировочного процесса без вмешательства в его течение. Педагогическое наблюдение применяется с целью получения дополнительной информации о предметах исследования. Педагогическое наблюдение позволяло осуществлять контроль за эффективностью проводимых мероприятий, а также при этом обращалось внимание на активность, дисциплинированность, утомляемость.

Педагогическое наблюдение используется для определения структуры тренировочного процесса, соотношения тренировочных средств, направленных на развитие различных физических способностей (общих и специальных), техническую подготовку.

Используется хронометрирование, в одну часть протокола педагогического наблюдения заносится вид упражнения и его направленность, на развитие какой-либо физической способности, в другую - время выполнения по секундомеру. Применение данного метода в комплексе с другими позволяет достаточно объективно оценить изменения в развитии физической культуры учащихся и потребности их к здоровому образу жизни.

**Тестирование.**

Контрольные испытания проводятся с помощью контрольных упражнений или тестов. Контрольное упражнение — это стандартизованное по форме и условиям проведения двигательных действий с целью определения состояния организма человека. Процесс проведения

контрольных испытаний называется тестированием. Для проверки уровня развития скоростных способностей выбраны тесты, часто используемые в практике физического воспитания,

Спортивно-педагогическое тестирование применяется для оценки уровня ЗУН учащихся. Тесты проводятся трижды – в начале, в середине и в конце учебного года. Так же для определения эффективности обучения по программе «Нокаут» используется оценка соревновательной деятельности.

### 3.4. Оценочные материалы.

#### Контрольно-переводные нормативы.

#### Ориентировочные нормативы оценки физической подготовки

Таблица № 4

| Упражнение                                            | Оценка, уровень | Возраст |         |         |         |         |                           |
|-------------------------------------------------------|-----------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------------------------|
|                                                       |                 | 10 лет  | 11 лет  | 12 лет  | 13 лет  | 14 лет  | 15 лет                    |
| Бег 30м (сек).                                        | 5               | 5.3     | 5.1     | 4.9     | 4.5     | 4.3     | 4.0                       |
|                                                       | 4               | 5.4-5.5 | 5.2-5.3 | 5.0-5.1 | 4.9-5.0 | 4.5-4.7 | 4.2-4.3                   |
|                                                       | 3               | 5.6-5.7 | 5.4-5.5 | 5.2-5.3 | 5.1-5.2 | 4.7-4.9 | 4.3-4.4                   |
|                                                       | 2               | 5.8-5.9 | 5.6-5.8 | 5.4-5.5 | 5.3-5.4 | 4.9-5.1 | 4.4-4.6                   |
|                                                       | 1               | 6.0     | 5.8     | 5.6     | 5.5     | 5.3     | 5.0                       |
| Прыжки в длину с места (см).                          | 5               | 182     | 198     | 213     | 225     | 235     | 245                       |
|                                                       | 4               | 165-181 | 183-197 | 198-212 | 213-215 | 225-227 | 230-                      |
|                                                       | 3               | 150-164 | 168-182 | 182-197 | 200-210 | 222-224 | 235                       |
|                                                       | 2               | 135-149 | 153-167 | 168-182 | 198-200 | 210-215 | 225-                      |
|                                                       | 1               | 134     | 152     | 167     | 180     | 200     | 227<br>222-<br>224<br>210 |
| Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы (см). | 5               | 310     | 355     | 410     | 450     | 480     | 495                       |
|                                                       | 4               | 275-305 | 320-350 | 275-405 | 400-405 | 450-460 | 470-                      |
|                                                       | 3               | 240-270 | 285-315 | 340-370 | 380-400 | 430-440 | 480                       |
|                                                       | 2               | 205-235 | 250-280 | 305-335 | 360-370 | 410-415 | 460-                      |
|                                                       | 1               | 200     | 245     | 260     | 310     | 400     | 470<br>440-<br>450<br>415 |
| Подтягивание перекладине (кол-во раз)                 | 5               | 5       | 7       | 10      | 11      | 12      | 14                        |
|                                                       | 4               | 4       | 5       | 8       | 8       | 9       | 10                        |
|                                                       | 3               | 3       | 3       | 6       | 7       | 7       | 8                         |
|                                                       | 2               | 2       | 2       | 3       | 4       | 5       | 6                         |
|                                                       | 1               | 1       | 1       | 2       | 2       | 3       | 4                         |

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Таблица № 5

| №   | Фамилия,<br>имя<br>спортсмена | Год<br>рожд. | Виды упражнения |     |                                  |     |                                                                   |     |                                                       |     |                                                                           |     |                          |     |                                                            |     |                  |     |                 |
|-----|-------------------------------|--------------|-----------------|-----|----------------------------------|-----|-------------------------------------------------------------------|-----|-------------------------------------------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------------|-----|------------------------------------------------------------|-----|------------------|-----|-----------------|
|     |                               |              | ОФП             |     |                                  |     |                                                                   |     |                                                       |     |                                                                           |     |                          |     |                                                            |     |                  |     |                 |
|     |                               |              | Бег 30 м,<br>с  |     | Прыжки<br>в длину с<br>места, см |     | Бросок<br>меча<br>(набивного<br>1 кг)<br>стоя из-за<br>головы, см |     | Подтягивание<br>из виса<br>(для юношей)<br>кол-во раз |     | Отжимание от<br>гимнастической<br>скамейки<br>(для девушек)<br>кол-во раз |     | Челночный<br>бег 3x10, с |     | Непрерывный<br>бег без учета<br>времени на<br>выносливость |     | Свободный<br>бег |     | Общая<br>оценка |
|     |                               |              | Рез.            | Оц. | Рез.                             | Оц. | Рез.                                                              | Оц. | Рез.                                                  | Оц. | Рез.                                                                      | Оц. | Рез.                     | Оц. | Рез.                                                       | Оц. | Рез.             | Оц. |                 |
| 1.  |                               |              |                 |     |                                  |     |                                                                   |     |                                                       |     |                                                                           |     |                          |     |                                                            |     |                  |     |                 |
| 2.  |                               |              |                 |     |                                  |     |                                                                   |     |                                                       |     |                                                                           |     |                          |     |                                                            |     |                  |     |                 |
| 3.  |                               |              |                 |     |                                  |     |                                                                   |     |                                                       |     |                                                                           |     |                          |     |                                                            |     |                  |     |                 |
| 4.  |                               |              |                 |     |                                  |     |                                                                   |     |                                                       |     |                                                                           |     |                          |     |                                                            |     |                  |     |                 |
| 5.  |                               |              |                 |     |                                  |     |                                                                   |     |                                                       |     |                                                                           |     |                          |     |                                                            |     |                  |     |                 |
| 6.  |                               |              |                 |     |                                  |     |                                                                   |     |                                                       |     |                                                                           |     |                          |     |                                                            |     |                  |     |                 |
| 7.  |                               |              |                 |     |                                  |     |                                                                   |     |                                                       |     |                                                                           |     |                          |     |                                                            |     |                  |     |                 |
| 8.  |                               |              |                 |     |                                  |     |                                                                   |     |                                                       |     |                                                                           |     |                          |     |                                                            |     |                  |     |                 |
| 9.  |                               |              |                 |     |                                  |     |                                                                   |     |                                                       |     |                                                                           |     |                          |     |                                                            |     |                  |     |                 |
| 10. |                               |              |                 |     |                                  |     |                                                                   |     |                                                       |     |                                                                           |     |                          |     |                                                            |     |                  |     |                 |
| 11. |                               |              |                 |     |                                  |     |                                                                   |     |                                                       |     |                                                                           |     |                          |     |                                                            |     |                  |     |                 |
| 12. |                               |              |                 |     |                                  |     |                                                                   |     |                                                       |     |                                                                           |     |                          |     |                                                            |     |                  |     |                 |
| 13. |                               |              |                 |     |                                  |     |                                                                   |     |                                                       |     |                                                                           |     |                          |     |                                                            |     |                  |     |                 |
| 14. |                               |              |                 |     |                                  |     |                                                                   |     |                                                       |     |                                                                           |     |                          |     |                                                            |     |                  |     |                 |
| 15. |                               |              |                 |     |                                  |     |                                                                   |     |                                                       |     |                                                                           |     |                          |     |                                                            |     |                  |     |                 |

Педагог ДО

Зам. директора по УВР

Методист

/

/

/

/

# КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Таблица № 6

| №   | Фамилия,<br>имя<br>спортсмена | Год<br>рожд. | Виды упражнения                       |     |                                      |     |                                      |     |                                       |     |                                        |     |                                       |     |                               |     |                              |     |                 |  |
|-----|-------------------------------|--------------|---------------------------------------|-----|--------------------------------------|-----|--------------------------------------|-----|---------------------------------------|-----|----------------------------------------|-----|---------------------------------------|-----|-------------------------------|-----|------------------------------|-----|-----------------|--|
|     |                               |              | СФП                                   |     |                                      |     |                                      |     |                                       |     |                                        |     |                                       |     |                               |     |                              |     |                 |  |
|     |                               |              | 6 прямых<br>ударов<br>правой<br>рукой |     | 6 прямых<br>ударов<br>левой<br>рукой |     | 6 прямых<br>ударов<br>левой<br>ногой |     | 6 прямых<br>ударов<br>правой<br>ногой |     | 6 боковых<br>ударов<br>правой<br>ногой |     | 6 боковых<br>ударов<br>левой<br>ногой |     | 6 «входов»<br>правой<br>рукой |     | 6 «входов»<br>левой<br>рукой |     | Общая<br>оценка |  |
|     |                               |              | Рез.                                  | Оц. | Рез.                                 | Оц. | Рез.                                 | Оц. | Рез.                                  | Оц. | Рез.                                   | Оц. | Рез.                                  | Оц. | Рез.                          | Оц. | Рез.                         | Оц. |                 |  |
| 1.  |                               |              |                                       |     |                                      |     |                                      |     |                                       |     |                                        |     |                                       |     |                               |     |                              |     |                 |  |
| 2.  |                               |              |                                       |     |                                      |     |                                      |     |                                       |     |                                        |     |                                       |     |                               |     |                              |     |                 |  |
| 3.  |                               |              |                                       |     |                                      |     |                                      |     |                                       |     |                                        |     |                                       |     |                               |     |                              |     |                 |  |
| 4.  |                               |              |                                       |     |                                      |     |                                      |     |                                       |     |                                        |     |                                       |     |                               |     |                              |     |                 |  |
| 5.  |                               |              |                                       |     |                                      |     |                                      |     |                                       |     |                                        |     |                                       |     |                               |     |                              |     |                 |  |
| 6.  |                               |              |                                       |     |                                      |     |                                      |     |                                       |     |                                        |     |                                       |     |                               |     |                              |     |                 |  |
| 7.  |                               |              |                                       |     |                                      |     |                                      |     |                                       |     |                                        |     |                                       |     |                               |     |                              |     |                 |  |
| 8.  |                               |              |                                       |     |                                      |     |                                      |     |                                       |     |                                        |     |                                       |     |                               |     |                              |     |                 |  |
| 9.  |                               |              |                                       |     |                                      |     |                                      |     |                                       |     |                                        |     |                                       |     |                               |     |                              |     |                 |  |
| 10. |                               |              |                                       |     |                                      |     |                                      |     |                                       |     |                                        |     |                                       |     |                               |     |                              |     |                 |  |
| 11. |                               |              |                                       |     |                                      |     |                                      |     |                                       |     |                                        |     |                                       |     |                               |     |                              |     |                 |  |
| 12. |                               |              |                                       |     |                                      |     |                                      |     |                                       |     |                                        |     |                                       |     |                               |     |                              |     |                 |  |
| 13. |                               |              |                                       |     |                                      |     |                                      |     |                                       |     |                                        |     |                                       |     |                               |     |                              |     |                 |  |
| 14. |                               |              |                                       |     |                                      |     |                                      |     |                                       |     |                                        |     |                                       |     |                               |     |                              |     |                 |  |
| 15. |                               |              |                                       |     |                                      |     |                                      |     |                                       |     |                                        |     |                                       |     |                               |     |                              |     |                 |  |

Педагог ДО \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
 Зам. директора по УВР \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
 Методист \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

**Примечание:** оцениваются только правильные удары

## **Тест «Групповая сплоченность»**

Групповая сплоченность - чрезвычайно важный параметр, показывающий степень интеграции группы, ее сплоченность в единое целое, - можно определить не только путем расчета соответствующих социометрических индексов. Ответы кодируются в баллах согласно приведенным в скобках значениям (максимальная сумма +19 баллов, минимальная -5). В ходе опроса баллы указывать не нужно.

### **Тест для определения индекса групповой сплоченности Сижора**

Ф. И. О. оцениваемого \_\_\_\_\_  
Возраст (полных лет) \_\_\_\_\_

*Инструкция: Прочитайте вопросы и выделите ответ (обведите номер), который более всех соответствует Вашему мнению.*

#### I. Как Вы оценили бы свою принадлежность к команде?

1. Чувствую себя ее членом, частью коллектива.
2. Участвую в большинстве видов деятельности.
3. Участвую в одних видах деятельности и не участвую в других.
4. Не чувствую, что являюсь членом группы.
5. Живу и существую отдельно от нее.
6. Не знаю, затрудняюсь ответить.

#### II. Перешли бы Вы в другой коллектив, если бы Вам представилась такая возможность?

1. Да, очень хотел бы перейти.
2. Скорее перешел бы, чем остался.
3. Не вижу никакой разницы.
4. Скорее всего, остался бы в своей группе.
5. Очень хотел бы остаться в своей группе.
6. Не знаю, трудно сказать.

#### III. Каковы взаимоотношения между членами вашей команды?

1. Лучше, чем в большинстве коллективов.
2. Примерно такие же, как и в большинстве коллективов.
3. Хуже, чем в большинстве коллективов.
4. Не знаю, трудно сказать.

#### IV. Каковы у Вас взаимоотношения с педагогом?

1. Лучше, чем в большинстве коллективов.
2. Примерно такие же, как и в большинстве коллективов.
3. Хуже, чем в большинстве коллективов.
4. Не знаю.

#### V. Каково отношение к занятиям (учебе и т. п.) в Вашем коллективе?

1. Лучше, чем в большинстве коллективов.
2. Примерно такие же, как и в большинстве коллективов.
3. Хуже, чем в большинстве коллективов.
4. Не знаю.

**Ключ к тесту определения индекса групповой сплоченности Сижора:**

Тест определения индекса групповой сплоченности Сишора позволяет оценить чрезвычайно важный параметр – степень интеграции группы, ее сплочения в единое целое. Тест состоит из пяти вопросов с несколькими вариантами ответов на каждый. Ответы кодируются в баллах согласно приведенной таблице. Максимальная сумма баллов – 19, минимальная – 5.

Таблица № 7

| № вопроса | Вариант ответа | Балл | № вопроса | Вариант ответа | Балл |
|-----------|----------------|------|-----------|----------------|------|
| I         | 1              | 5    | III       | 1              | 3    |
|           | 2              | 4    |           | 2              | 2    |
|           | 3              | 3    |           | 3              | 1    |
|           | 4              | 2    |           | 4              | 1    |
|           | 5              | 1    | IV        | 1              | 3    |
|           | 6              | 1    |           | 2              | 2    |
| II        | 1              | 1    |           | 3              | 1    |
|           | 2              | 2    | V         | 4              | 1    |
|           | 3              | 3    |           | 1              | 3    |
|           | 4              | 4    |           | 2              | 2    |
|           | 5              | 5    |           | 3              | 1    |
|           | 6              | 1    |           | 4              | 1    |

### Интерпретация результата

Уровни групповой сплоченности:

- 16 баллов и выше – высокий уровень групповой сплоченности;
- 12–15 баллов – выше среднего;
- 7–11 – средний;
- 5–6 – низкий.

### Экспертная оценка сплоченности группы

Методика предназначена для определения групповой сплоченности ученических коллективов и может быть использована педагогами образовательной сферы в целях оптимизации образовательно-воспитательного процесса.

Инструкция к тесту: в методике дается семь психологических характеристик группы. Тестируемые выбирают одно из трех предлагаемых утверждений (А, В, С), которое, по их мнению, наиболее всего отражает действительное состояние изучаемого объединения.

Данный тест целесообразно проводить в начале и в конце учебного года для получения сравнительных результатов. В определении сплоченности группы (объединения) должно быть занято 2-3 педагога.

Оцениваемые психологические характеристики учебных групп или классов:

1. Выберите одно утверждение, которое в наибольшей степени отражает состояние коллектива.

а) Думаю, что всем учащимся тепло, уютно и комфортно в коллективе, они в кругу друзей.

б) Далеко не все чувствуют дружественную поддержку коллектива.

- в) Есть в группе одинокие ребята.
2. Выберите одно утверждение, которое в наибольшей степени отражает состояние коллектива.
- а) В основном ребята дорожат коллективом.
- б) Основная масса учащихся не задумывается о значении коллектива в своей жизни.
- в) Думаю, что есть такие ребята, которые хотели бы поменять коллектив.
3. Выберите одно утверждение, которое в наибольшей степени отражает состояние коллектива.
- а) Чувствуется, что в коллективе проявляется забота о каждом ученике.
- б) Коллектив выходит в своей деятельности за рамки заботы о себе, об ОО, проявляет заботу в больших масштабах.
- в) Можно сказать, что коллектив беспокоят скорее внешние дела типа дискотек, нежели внутренние – защита каждого учащегося.
4. Выберите одно утверждение, которое в наибольшей степени отражает состояние коллектива.
- а) Можно высказать удовлетворение от воспитательной работы в коллективе.
- б) Думаю, что воспитательная работа в коллективе может быть дополнена некоторыми важными моментами.
- в) Полагаю, что она требует коренного изменения.
5. Выберите одно утверждение, которое в наибольшей степени отражает состояние коллектива.
- а) Можно положительно оценить проводимые коллективные творческие дела.
- б) Надо бы чаще вводить в практику коллективные творческие дела.
- в) Новые коллективные творческие дела не нужны.
6. Выберите одно утверждение, которое в наибольшей степени отражает состояние коллектива.
- а) Думаю, что в коллективе есть основа для общей дружбы.
- б) В основном дружат группами, общего не получается.
- в) Дружба всех в коллективе невозможна.
7. Выберите одно утверждение, которое в наибольшей степени отражает состояние коллектива.
- а) Думаю, что большинство ребят проявляет свои способности и интересы.
- б) В коллективе слишком ограничены возможности для проявления способностей ребят.
- в) Есть много ребят в коллективе, способности и интересы которых еще не раскрыты.

Полученные ответы переводятся в баллы с помощью следующей таблицы:

Таблица № 8

| № вопросов | Ответы в баллах |          |          |
|------------|-----------------|----------|----------|
|            | <i>А</i>        | <i>Б</i> | <i>В</i> |
| 1          | 10              | 2        | -10      |

|   |    |    |     |
|---|----|----|-----|
| 2 | 10 | 2  | -10 |
| 3 | 10 | 20 | -10 |
| 4 | 10 | 5  | -10 |
| 5 | 20 | 10 | -10 |
| 6 | 10 | 6  | -5  |
| 7 | 30 | 20 | -10 |

Подсчитывается общий суммарный результат в баллах. Наибольшей суммой баллов может быть 100, наименьшей – 65.

*Высокий уровень групповой сплоченности* – 76-100 баллов (имеется сплоченный коллектив, где среди всех ценится и уважается личность каждого, учащиеся не только осуществляют активную значимую деятельность внутри коллектива, но и оказывают положительное воздействие на окружающих).

*Средний уровень групповой сплоченности* – 46 – 75 баллов (отсутствует единство коллектива, наличествуют лишь отдельные группировки по симпатиям, общим интересам и т. д., позитивная деятельность учащихся ограничена только рамками своего коллектива).

*Низкий уровень групповой сплоченности* – 30-45 баллов (учащиеся разобщены, имеются лишь отдельные лидеры, подавляющие личности остальных, коллективные дела проводятся от случая к случаю и не оказывают значительного влияния, как на учащихся, так и на окружающих).

*Критический уровень групповой сплоченности* – ниже 30 баллов (учащиеся не организованы и почти неуправляемы, нет лидеров среди них самих, отсутствуют и авторитеты среди взрослых – учителей).

### **Тестовая карта коммуникативной деятельности.**

Чтобы оценить стиль общения человека, рекомендуем заполнить тестовую карту коммуникативной деятельности, разработанную на основе анкеты А.А. Леонтьева.

Если усредненная оценка колеблется в пределах от 45-49 баллов, то коммуникативная деятельность очень напряженная и близкая к модели активного взаимодействия.

35-44 балла – высокая оценка.

20-34 балла - вполне удовлетворительная оценка.

11-19 баллов – низкая оценка коммуникативной деятельности.

7-10 баллов - всякое взаимодействие отсутствует.

**Бланк тестируемого** \_\_\_\_\_

Таблица № 9

|                         |   |   |   |   |   |   |   |                         |
|-------------------------|---|---|---|---|---|---|---|-------------------------|
| 1. Доброжелательность   | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Недоброжелательность    |
| 2. Заинтересованность   | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Безразличие             |
| 3. Поощрение инициативы | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Подавление инициативы   |
| 1. Открытость           | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Закрытость (стремление  |
| 2. (свободное           |   |   |   |   |   |   |   | держаться за социальную |

|                                                                            |   |   |   |   |   |   |   |                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|-------------------------------------------------------------------------|
| выражение чувств, отсутствие «маски»)                                      |   |   |   |   |   |   |   | роль, боязнь своих недостатков, тревога за свой статус)                 |
| 5. Активность (все время в общении, держит слушателей «в тонусе»)          | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Пассивность (не управляет процессом общения, пускает его на самотек)    |
| 6. Гибкость (легко схватывает и разрешает возникающие проблемы, конфликты) | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Жесткость (не замечает изменений в настроении)                          |
| 7. Дифференцированность (индивидуальный подход) в общении                  | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Отсутствие дифференцированности в общении (нет индивидуального подхода) |

### ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ МОТИВАЦИИ УЧАЩЕГОСЯ

Диагностика уровня мотивации учащегося проводится педагогом дополнительного образования. Мотивация как процесс, управляющий поведением человека и задающий направленность деятельности, является основным компонентом успешности овладения деятельностью. Важно понимать, что мотивация – залог продуктивной деятельности и успешности человека. Интерес к какой-либо деятельности, желание ею заниматься, активная позиция помогают научиться многому. Человек, не обладающий высоко развитыми способностями в какой-либо деятельности, но обладающий высокой мотивацией, может оказаться намного успешнее способного, но слабо мотивированного. Именно поэтому диагностике уровня мотивации мы уделяем большое значение.

#### Диагностика мотивации достижения (А. Мехрабиан)

**Шкалы:** стремление к успеху, избегание неудачи.

#### Назначение теста.

Мотивация достижения выражается в потребности преодолевать препятствия и добиваться высоких показателей в труде, самосовершенствоваться, соперничать с другими и опережать их, реализовывать свои таланты и тем самым повышать самоуважение. Данный тест предназначен для диагностики двух мотивов личности – стремления к успеху и избегания неудачи. Выясняется, какой из двух мотивов у человека доминирует. Тест имеет две формы – мужскую (а) и женскую (б).

#### Инструкция к тесту.

Тест состоит из ряда утверждений, касающихся отдельных сторон характера, а также мнений и чувств по поводу некоторых жизненных ситуаций. Чтобы оценить степень вашего согласия или несогласия с каждым из утверждений, используйте следующую шкалу:

+3 – полностью согласен;

- +2 –согласен;
- +1 – скорее согласен, чем не согласен; 0 –нейтрален;
- 1 – скорее не согласен, чем согласен;
- 2 – не согласен;
- 3 – полностью не согласен.

Прочтите утверждения теста и оцените степень своего согласия или несогласия. При этом на бланке для ответов против номера утверждения поставьте цифру, которая соответствует степени вашего согласия. Дайте тот ответ, который первым придет вам в голову. Не тратьте время на обдумывание.

### Тест

#### Тест – форма А (для мальчиков)

1. Я больше думаю о получении хорошей оценки, чем опасаясь получения плохой.
2. Если бы я должен был выполнить сложное, незнакомое мне задание, то предпочел бы сделать его вместе с кем-нибудь, чем трудиться в одиночку.
3. Я чаще берусь за трудные задачи, даже если не уверен, что смогу их решить, чем за легкие, которые знаю, что решу.
4. Меня больше привлекает дело, которое не требует напряжения и в успехе которого я уверен, чем трудное дело, в котором возможны неожиданности.
5. Если бы у меня что-то не выходило, я скорее приложил бы все силы, чтобы с этим справиться, чем перешел бы к тому, что у меня может хорошо получиться.
6. Я предпочел бы работу, в которой мои функции хорошо определены и зарплата выше средней, работе со средней зарплатой, в которой я должен сам определить свою роль.
7. Я трачу больше времени на чтение специальной литературы, чем художественной.
8. Я предпочел бы важное и трудное дело, хотя вероятность неудачи в нем равна 50%, делу достаточно важному, но не трудному.
9. Я скорее выучу развлекательные игры, известные большинству людей, чем редкие игры, которые требуют мастерства и известны немногим.
10. Для меня очень важно делать свою работу как можно лучше, даже если из-за этого у меня возникают трения с товарищами.
11. Если бы я собирался играть в карты, то скорее сыграл бы в развлекательную игру, чем в трудную, требующую размышлений.
12. Я предпочитаю соревнования, где я сильнее других, тем, где все участники примерно равны по силам.
13. В свободное от работы время я овладеваю какой-нибудь игрой скорее для развития умений, чем для отдыха и развлечений.
14. Я скорее предпочту сделать какое-то дело так, как считаю нужным, пусть даже с 50%-ым риском ошибиться, чем делать его так, как мне советуют другие.

15. Если бы мне пришлось выбирать, то я скорее выбрал бы работу, в которой начальная зарплата будет 500 рублей и может остаться на таком уровне неопределенное время, чем работу, в которой начальная зарплата равна 300 рублей и есть гарантия, что не позднее, чем через полгода я буду получать 2000 рублей.
16. Я скорее стал бы играть в команде, чем соревноваться один с секундомером в руках.
17. Я предпочитаю работать, не щадя сил, пока полностью не удовлетворюсь полученным результатом, чем закончить дело побыстрее и с меньшим напряжением.
18. На экзамене я предпочел бы конкретные вопросы по пройденному материалу вопросам, требующим высказывания своего мнения.
19. Я скорее выбрал бы дело, в котором имеется некоторая вероятность неудачи, но есть и возможность достичь большего, чем такое, в котором мое положение не ухудшится, но и существенно не улучшится.
20. После успешного ответа на экзамене я скорее с облегчением вздохну «пронесло», чем порадуюсь хорошей оценке.
21. Если бы я мог вернуться к одному из незавершенных дел, то я скорее вернулся бы к трудному, чем к легкому.
22. При выполнении контрольного задания я больше беспокоюсь о том, как бы не допустить какую-нибудь ошибку, чем думаю о том, как правильно ее решить.
23. Если у меня что-то не выходит, я лучше обращусь к кому-нибудь за помощью, чем стану сам продолжать искать выход.
24. После неудачи я скорее становлюсь еще более собранным и энергичным, чем теряю всякое желание продолжать дело.
25. Если есть сомнения в успехе какого-либо начинания, то я скорее не стану рисковать, чем все-таки приму в нем активное участие.
26. Когда я берусь за трудное дело, то скорее опасаюсь, что не справлюсь с ним, чем надеюсь, что оно получится.
27. Я работаю эффективнее под чьим-то руководством, чем когда несу за свою работу личную ответственность.
28. Мне больше нравится выполнять сложное незнакомое задание, чем знакомое задание, в успехе которого я уверен.
29. Я работаю продуктивнее, когда мне конкретно указывают, что и как выполнять, чем когда передо мной ставят задачу лишь в общих чертах.
30. Если бы я успешно решил какую-то задачу, то с большим удовольствием взялся бы еще раз решать аналогичную задачу, чем перешел бы к задаче другого типа.
31. Когда нужно соревноваться, у меня скорее возникает интерес и азарт, чем тревога и беспокойство.
32. Пожалуй, я больше мечтаю о своих планах на будущее, чем пытаюсь их реально осуществить.

### **Тест – форма Б (для девочек)**

1. Я больше думаю о получении хорошей оценки, чем опасаясь получения плохой.
2. Я чаще берусь за трудные задачи, даже если не уверена, что смогу их решить, чем за легкие, которые знаю, что решу.
3. Меня больше привлекает дело, которое не требует напряжения и в успехе которого я уверена, чем трудное дело, в котором возможны неожиданности.
4. Если бы у меня что-то не выходило, я скорее приложила бы все силы, чтобы с этим справиться, чем перешла бы к тому, что у меня может хорошо получиться.
5. Я предпочла бы работу, в которой мои функции хорошо определены и зарплата выше средней, работе со средней зарплатой, в которой я должна сама определять свою роль.
6. Более сильные переживания у меня вызывает скорее страх неудачи, чем надежда на успех.
7. Научно-популярную литературу я предпочитаю литературе развлекательного жанра.
8. Я предпочла бы важное и трудное дело, хотя вероятность неудачи в нем равна 50%, делу достаточно важному, но не трудному.
9. Я скорее выучу развлекательные игры, известные большинству людей, чем редкие игры, которые требуют мастерства и известны немногим.
10. Для меня очень важно делать свою работу как можно лучше, даже если из-за этого у меня возникают трения с товарищами.
11. После успешного ответа на экзамене я скорее с облегчением вздохну «пронесло», чем порадуюсь хорошей оценке.
12. Если бы я собиралась играть в карты, то скорее сыграла бы в развлекательную игру, чем в трудную, требующую размышлений.
13. Я предпочитаю соревнования, где я сильнее других, тем, где все участники примерно равны по силам.
14. После неудачи я скорее становлюсь более собранной и энергичной, чем теряю всякое желание продолжать дело.
15. Неудачи отравляют мою жизнь больше, чем приносят радость успехи.
16. В новых неизвестных ситуациях у меня скорее возникает волнение и беспокойство, чем интерес и любопытство.
17. Я скорее попытаюсь приготовить новое интересное блюдо, хотя оно может плохо получиться, чем стану готовить привычное блюдо, которое обычно хорошо выходило.
18. Я скорее займусь чем-то приятным и необременительным, чем стану выполнять что-то, как мне кажется, стоящее, но не очень увлекательное.
19. Я скорее затратю все свое время на осуществление одного дела, чем постараюсь выполнить за это же время два-три дела.
20. Если я заболела и вынуждена остаться дома, то я использую время скорее для того, чтобы расслабиться и отдохнуть, чем почитать и поработать.

21. Если бы я жила с несколькими девушками в одной комнате, и мы бы решили устроить вечеринку, я предпочла бы сама организовать ее, чем предоставить сделать это кому-то другому.
22. Если у меня что-то не выходит, я лучше обращусь к кому-нибудь за помощью, чем стану сама продолжать искать выход.
23. Когда нужно соревноваться, у меня скорее возникает интерес и азарт, чем тревога и беспокойство.
24. Когда я берусь за трудное дело, то скорее опасаюсь, что не справлюсь с ним, чем надеюсь, что оно получится.
25. Я эффективнее работаю под чьим-то руководством, чем когда несу за свою работу личную ответственность.
26. Мне больше нравится выполнять сложное незнакомое задание, чем знакомое задание, в успехе которого я уверена.
27. Если бы я успешно решила какую-то задачу, то с большим удовольствием взялась бы еще раз решать аналогичную задачу, чем перешла бы к задаче другого типа.
28. Я работаю продуктивнее над заданием, когда передо мной ставят задачу в общих чертах, чем когда мне конкретно указывают на то, что и как выполнять.
29. Если при выполнении важного дела я допускаю ошибку, то чаще теряюсь и впадаю в отчаяние, чем быстро беру себя в руки и пытаюсь исправить положение.
30. Пожалуй, я больше мечтаю о своих планах на будущее, чем пытаюсь их реально осуществить.

### **Обработка и интерпретация результатов теста**

Вначале подсчитывается суммарный балл. Ответам испытуемых на прямые пункты (отмеченные знаком «+» в ключе) приписываются баллы.

**Ответы**    -3 -2 -1 0 1 2 3

**Баллы**        1 2 3 4 5 6 7

Ответам испытуемого на обратные пункты опросника (отмечены в ключе знаком «-») также приписываются баллы:

**Ответы**    -3 -2 -1 0 1 2 3

**Баллы**        7 6 5 4 3 2 1

### **Ключ к тесту**

**Ключ к форме А:** +1, -2, +3, -4, +5, -6, +7, +8, -9, +10, -11, -12, +13, +14, -15, -16, +17, -18, +19, -20, +21, -22, -23, +24, -25, -26, -27, +28, -29, -30, +31, -32.

**Ключ к форме Б:** +1, +2, -3, +4, -5, -6, +7, +8, -9, +10, -11, -12, -13, +14, -15, -16, +17, -18, +19, -20, +21, -22, +23, -24, -25, +26, -27, +28, -29, -30.

На основе подсчета суммарного балла определяется, какая мотивационная тенденция доминирует у испытуемого. Баллы всех испытуемых выборки ранжируют и выделяют две конкретные группы: верхние 27% выборки характеризуются мотивом стремления к успеху, а нижние 27% – мотивом избегания неудачи.

## **Методика определения физических качеств и навыков**

### **Тесты для определения скоростных качеств.**

Бег на 10 метров хода (тест позволяет оценить скоростные качества ребенка и его реакцию). На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6-7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет - кегля, кубик) для того, чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются 2 попытки, отдых между ними 5 минут.

Ребенок по команде «на старт» подходит к черте и занимает удобную позу. Педагог стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его тогда, когда ребенок добежит до линии финиша. Фиксируется лучший результат из двух попыток.

Бег на 30 метров с высокого старта (для оценки быстроты). Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое взрослых: один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) - на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде педагога «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время педагог, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 минут) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются 2 попытки, фиксируется лучший результат. Внимание! Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

### **Тесты для определения скоростно-силовых качеств.**

Прыжок в длину с места с приземлением на обе ноги одновременно — это самый популярный тест для исследования скоростно-силовых способностей мышц ног. Результаты выполнения прыжка обладают высокой информативностью, что делает его приемлемым для проведения массового обследования физической подготовленности детей.

Тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждые 10 см. Тестирование проводят два человека – первый объясняет задание, следит за тем, как ребенок принял исходное положение для прыжка, дает команду «прыжок», второй замеряет длину прыжка (с помощью сантиметровой ленты). Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Измеряется расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см. Делаются 2 попытки, засчитывается лучшая из них.

Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: исходное положение, энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полета, мягкое приземление с перекатом с пятки на всю стопу. Если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад, то следует засчитывать попытку и фиксировать тот результат, который отмечается в момент постановки ног на опору. Для повышения активности и интереса детей целесообразно разместить несколько ярких предметов на расстоянии 15-20 см за матом и предложить ребенку допрыгнуть до самого дальнего из них.

Прыжок вверх с места. Ребенок подпрыгивает вверх, стараясь достать предмет, находящийся выше поднятой руки (например, воспитатель держит флажок над головой ребенка). Результат определяется с помощью натянутой сантиметровой ленты, прикрепленной к поясу ребенка. Засчитывается лучший результат из 2 попыток.

Прыжок в длину с разбега (тест позволяет оценить скоростно-силовые качества и ловкость). Ребенок разбегается, при этом его корпус слегка наклонен вперед, руки согнуты в локтях. Приземляться нужно на две полусогнутые ноги с перекатом с пятки на носок. Важно сохранить при этом равновесие. Даются две попытки, между ними отдых (3-5 минут), фиксируется лучший результат.

Бросок набивного мяча массой 1 кг (медбола) вдаль способом двумя руками из положения стоя (тестируется уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности). Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его как можно дальше; при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног не должны отрываться от пола (земли). Делаются 2 броска подряд, фиксируется лучший результат.

### **Тесты для определения ловкости и координационных способностей.**

Челночный бег 3 раза по 10 м (для оценки ловкости) - определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

Статическое равновесие (тест выявляет и тренирует координационные возможности детей). Ребенок встает в стойку - носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги – и пытается при этом сохранить равновесие. Задание выполняется с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Подбрасывание и ловля мяча двумя руками (тест на ловкость и координацию). Ребенок принимает исходное положение (ноги на ширине

плеч) и двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 15-20 см как можно большее количество раз. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Отбивание мяча от пола (тестируется ловкость, скорость реакции, устойчивость позы). Ребенок стоит в исходном положении (ноги на ширине плеч) и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз (руки можно чередовать). При выполнении задания не разрешается сходить с места. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Прыжки через скакалку (тестируются ловкость, гибкость, выносливость). Принимается исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Затем ребенок прыгает вперед через скакалку. Педагог считает количество прыжков. Делаются две попытки, засчитывается лучший результат. Важно правильно подобрать скакалку для каждого ребенка. Если скакалка выбрана правильно, то, когда ребенок встает обеими ногами на середину на середину скакалки и натягивает ее, концы скакалки достают до подмышек.

Гибкость (тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок). Тест проводится двумя педагогами. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из педагогов). Второй педагог по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

### **Тесты для определения выносливости.**

Бег на выносливость (определяется функциональная устойчивость нервных центров, координирующих функциональную активность двигательного аппарата). Тест проводится с небольшой подгруппой (5-7 человек), сформированной с учетом уровня двигательной активности детей. Участвуют два педагога и медицинский работник, который следит за самочувствием детей.

Педагогу заранее необходимо измерить дистанцию беговой дорожки (в метрах) и разметить ее – отметить линию старта и половину дистанции. Дорожка может проходить вокруг учреждения, школы. Дети подходят к линии старта. Педагог дает команду «на старт» и включает секундомер. Педагог бежит впереди колонны в среднем темпе 1-2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без

остановок. Записываются два показателя: продолжительность бега и длина дистанции, которую пробежал ребенок.

### **Тесты для определения силы и силовой выносливости.**

Измерение мышечной силы кистей рук с помощью ручного механического динамометра. Перед обследованием необходимо познакомить детей с прибором и рассказать, как им пользоваться. Во время тестирования ребенок принимает исходное положение: стоя, руки опущены вниз. Воспитатель дает указание взять в руку динамометр, при этом рука ребенка опущена и немного отведена в сторону. Затем педагог использует игровой прием и предлагает ребенку поднять «сетку картошки» - сильно сжать прибор. Делаются две попытки каждой рукой, между попытками даются 1-2 минуты отдыха. Результаты измерений фиксируются с точностью до 0,1 кг.

Подъем из положения лежа на спине (тест для определения силовой выносливости). Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Педагог считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми. Из двух попыток засчитывается лучший результат.

### **Определение адаптационных возможностей организма к физическим нагрузкам**

**Проба с приседаниями.** Оценку реакции пульса на физическую нагрузку можно провести методом сопоставления данных частоты сердечных сокращений в покое, и после нагрузки, то есть определить процент учащения пульса.

**Методика:** подсчитать пульс в покое. В медленном темпе сделать 20 приседаний, поднимая руки вперед, сохраняя туловище прямым. После приседаний снова подсчитать пульс.

Частоту сердечных сокращений в покое принимают за 100%, разницу в частоте до и после нагрузки - за X. Например, пульс до нагрузки за 10 с был равен 12 ударам (100%), а после выполнения нагрузки за 10 с на 1-й минуте восстановления – 20 ударам. Сопоставляется пропорция и рассчитывается процент учащения пульса X по формуле:

$$X = \frac{(20-12) \times 100\%}{12} = 67 \%$$

Увеличение пульса после нагрузки на 25 % и менее считается отличным, на 25-50 % – хорошим, на 50-75 % – удовлетворительным и свыше 75 % - плохим. Удовлетворительные и плохие оценки свидетельствуют о том, что сердце совершенно не тренировано.

### **Анкета «Будем здоровы!»**

**Инструкция:** Перед Вами лежит анкета, позволяющая определить твое отношение формированию здорового образа жизни, установить индивидуальный стиль твоей жизни. Вам будет предложено три варианта ответа на поставленный вопрос, касающийся вашего стиля жизни. Вам необходимо выбрать один ответ, который наиболее полно отражает ваш образ жизни. Долго не задумывайтесь, здесь нет правильных и неправильных ответов.

1. Как известно, нормальный режим питания — это плотный завтрак, обед из трех блюд, полдник и скромный ужин. А какой режим питания у вас?

- А) Именно такой и вы едите много фруктов и овощей;
- Б) Иногда бывает, что вы обходитесь без завтрака или обеда;
- С) Вы вообще не придерживаетесь какого-либо режима.

2. Регулярно ли вы делаете зарядку?

- А) Да, это для меня необходимость;
- Б) Иногда делаю;
- В) Нет, не делаю вовсе.

3. Часто ли вы с родителями используете выходные дни для активного отдыха (походов и занятий спортом)?

- А) Регулярно (как минимум два раза в месяц);
- Б) Иногда (2 – 3 раза в полгода);
- В) Никогда или очень редко.

4. Хорошо ли вы спите?

- А) Да, я почти никогда не просыпаюсь ночью;
- Б) Не всегда, бывает, я часто просыпаюсь;
- В) Просыпаюсь почти каждую ночь.

5. Часто ли вы болеете?

- А) Очень редко (не чаще 1 раза в год);
- Б) Болею 3 – 4 раза в год;
- В) Болею очень часто (чаще 5 раз в год).

6. Страдаете ли вы хроническими заболеваниями?

- А) Нет;
- Б) Затрудняюсь ответить;
- В) Да.

7. Соблюдаете ли вы правильный режим дня?

- А) Да, стараюсь всегда его соблюдать;
- Б) Пытаюсь придерживаться, но не всегда получается;
- В) Нет, я никогда не соблюдаю режим дня.

8) Часто ли вы устаете после уроков?

- А) Почти никогда не устаю;
- Б) Иногда устаю очень сильно;
- В) Да, почти всегда сильно устаю.

9) Доставляет ли вам удовольствие урок физической культуры в школе?

- А) Да, вы всегда ходите на него с удовольствием;

- Б) Он вас, в общем-то, устраивает;  
В) Вы ходите на него без особой охоты.
10. Занимаетесь ли вы каким-либо видом спорта?  
А) Да, я регулярно посещаю спортивную секцию;  
Б) Периодически посещаю спортивные секции;  
В) Нет, я вообще не увлекаюсь спортом.
11. Курите ли вы?  
А) Нет, я никогда не пробовал;  
Б) Да, но лишь изредка;  
В) Да, курю постоянно.
12. Употребляете ли вы спиртное?  
А) Нет, даже пиво;  
Б) Иногда бывает;  
В) Выпиваю довольно часто.
13. Пьете ли вы кофе?  
А) Очень редко, в основном предпочитаю чай;  
Б) Пью не больше одной чашки в день;  
В) Пью его очень много.

Оценка индивидуального образа жизни и отношения к своему здоровью проводилась по 4 балльной шкале. Использование шкалы с 3 ответами, которым присваиваются баллы от 4 до 0 широко распространенный в социальных исследованиях прием. При анализе анкеты за каждый ответ **а**, присуждалось 4 балла, за **б** – 2 балла и за **с** – 0.

42 балла и выше – высокий уровень, на котором сформированы все компоненты личностной культуры бережного отношения к своему здоровью, зрелость и активность механизмов сохранения и укрепления здоровья, определен общий смысл жизни, взаимоотношений, реализуются компоненты здорового образа жизни.

41 – 31 балл – средний уровень, на котором заметны проявления одних компонентов формирования здорового образа жизни и недостаточная сформированность других, недостаточная активность механизмов сохранения и укрепления своего здоровья, недостаточная адаптация к условиям окружающей среды, неустойчивая работоспособность.

30 – ниже – низкий уровень, на котором проявляется отсутствие отдельных компонентов формирования здорового образа жизни, потребности в их формировании и совершенствовании, отсутствие заботы о сохранении и укреплении своего здоровья, низкий уровень адаптации к условиям окружающей среды, низкая работоспособность, наличие болезней

### **Клинический опросник для выявления и оценки невротических состояний (К. К. Яхин, Д. М. Менделевич)**

Опросник применяется для выявления и оценки невротических состояний.

**Инструкция:** испытуемому предлагается оценить свое текущее состояние по пятибалльной системе: 5 баллов – никогда не было, 4 балла – редко, 3 балла – иногда, 2 балла – часто, 1 балл – постоянно или всегда.

1. Ваш сон поверхностный и беспокойный?
2. Замечаете ли Вы, что стали более медлительны и вялы, нет прежней энергичности?
3. После сна Вы чувствуете себя усталым и «разбитым» (не отдохнувшим)?
4. У Вас плохой аппетит?
5. У Вас бывают ощущения сдавливания в груди и чувство нехватки воздуха при волнениях или расстройствах?
6. Вам трудно бывает заснуть, если Вас что-либо тревожит?
7. Чувствуете ли Вы себя подавленным и угнетенным?
8. Чувствуете ли Вы у себя повышенную утомляемость, усталость?
9. Замечаете ли Вы. Что прежняя работа дается Вам труднее и требует больших усилий?
- 10.Замечаете ли Вы, что стали более рассеянным и невнимательным: забываете, куда положили какую-нибудь вещь или не можете вспомнить, что только собирались делать?
- 11.Вас беспокоят навязчивые воспоминания?
- 12.Бывает ли у Вас ощущение какого-то беспокойства (как будто что-то должно случиться), хотя особых причин и нет?
- 13.У Вас возникает страх заболеть тяжелым заболеванием (рак, инфаркт, психическое заболевание и т.д.)?
- 14.Вы не можете сдерживать слезы и плачете?
- 15.Замечаете ли Вы, что потребность в интимной жизни для Вас стала меньше или даже стала Вас тяготить?
- 16.Вы стали более раздражительны и вспыльчивы?
- 17.Приходит ли Вам мысль, что в Вашей жизни мало радости и счастья?
- 18.Замечаете ли Вы, что стали каким-то безразличным, нет прежних интересов и увлечений?
- 19.Проверяете ли Вы многократно выполненные действия: выключен ли газ, вода, электричество, заперта ли дверь и т.д.?
- 20.Беспокоят ли Вас боли или неприятные ощущения в области сердца?
- 21.Когда Вы расстраиваетесь, у Вас бывает так плохо с сердцем, что Вам приходится принимать лекарства или даже вызывать «скорую помощь»?
- 22.Бывает ли у Вас звон в ушах или рябь в глазах?
- 23.Бывают ли у Вас приступы учащенного сердцебиения?
- 24.Вы так чувствительны, что громкие звуки, яркий свет и резкие краски раздражают Вас?
- 25.Испытываете ли Вы в пальцах рук и ног, или в теле покалывание, ползание мурашек, онемение или другие неприятные ощущения?
- 26.У Вас бывают периоды такого беспокойства. Что Вы даже не можете усидеть на месте?

27. Вы к концу работы так сильно устаете, что Вам необходимо отдохнуть, прежде чем приняться за что-либо?
28. Ожидание Вас тревожит и нервирует?
29. У Вас кружится голова и темнеет в глазах, если Вы резко встанете или наклонитесь?
30. При резком изменении погоды у Вас ухудшается самочувствие?
31. Вы замечали, как у Вас непроизвольно подергиваются голова и плечи, или веки, скулы, особенно, когда Вы волнуетесь?
32. У Вас бывают кошмарные сновидения?
33. Вы испытываете тревогу и беспокойство за кого-нибудь или за что-нибудь?
34. Ощущаете ли Вы комок в горле при волнении?
35. Бывает ли у Вас чувство, что к Вам относятся безразлично, никто не стремится Вас понять и посочувствовать, и Вы ощущаете себя одиноким?
36. Испытываете ли Вы затруднения при глотании пищи, особенно Вы волнуетесь?
37. Вы обращали внимание на то. Что руки или ноги у Вас находятся в беспокойном движении?
38. Беспокоит ли Вас, что вы не можете освободиться от постоянно возвращающихся навязчивых мыслей (мелодия, стихотворение, сомнения)?
39. Вы легко потеете при волнениях?
40. Бывает ли у Вас страх оставаться в одиночестве в пустой квартире?
41. Чувствуете ли Вы у себя нетерпеливость, непоседливость или суетливость?
42. У Вас бывают головокружения или тошнота к концу рабочего дня?
43. Вы плохо переносите транспорт (Вас «укачивает» и Вам становится дурно)?
44. Даже в теплую погоду ноги и руки у вас холодные (зябнут)?
45. Легко ли Вы обижаетесь?
46. У Вас бывают навязчивые сомнения в правильности Ваших поступков или решений:
47. Не считаете ли Вы, что Ваш труд на работе или дома недостаточно оценивается окружающими?
48. Вам часто хочется побыть одному?
49. Вы замечаете, что Ваши близкие относятся к Вам равнодушно или даже неприязненно?
50. Вы чувствуете себя скованно или неуверенно в обществе?
51. Бывают ли у Вас головные боли?
52. Замечаете ли Вы, как стучит, или пульсирует кровь в сосудах, особенно если вы волнуетесь?
53. Совершаете ли Вы машинально ненужные действия (потираете руки, поправляете одежду, приглаживаете волосы и т.д.)?
54. Вы легко краснеете или бледнеете?

55. Покрывается ли Ваше лицо, шея или грудь красными пятнами при волнениях?
56. Приходят ли Вам на работе мысли, что с Вами может неожиданно что-то случиться и Вам не успеют оказать помощь?
57. Возникают ли у вас боли или неприятные ощущения в области желудка, когда Вы расстраиваетесь?
58. Приходят ли Вам мысли, что Ваши подруги (друзья) или близкие более счастливы, чем Вы?
59. Бывают ли у Вас запоры или поносы?
60. Когда Вы расстраиваетесь, у Вас бывает отрыжка или тошнота?
61. Прежде чем принять решение Вы долго колеблетесь?
62. Легко ли меняется Ваше настроение?
63. При расстройствах у Вас появляется зуд кожи или сыпь?
64. После сильного расстройства Вы теряли голос или у Вас отнимались руки или ноги?
65. У Вас повышенное слюноотделение?
66. Бывает ли, что Вы не можете один перейти улицу, открытую площадь?
67. Бывает ли, что Вы испытываете сильное чувство голода, а едва начав есть, быстро насыщаетесь?
68. У Вас возникает чувство, что во многих неприятностях виноваты Вы сами?

### Шкала тревоги

Таблица № 10

| Номер вопроса | 1 балл | 2 балла | 3 балла | 4 балла | 5 баллов |
|---------------|--------|---------|---------|---------|----------|
| 6             | - 1,33 | - 0,44  | 1,18    | 1,31    | 0,87     |
| 12            | - 1,08 | - 1,3   | - 0,6   | 0,37    | 1,44     |
| 26            | - 1,6  | - 1,34  | - 0,4   | - 0,6   | 0,88     |
| 28            | - 1,11 | 0       | 0,54    | 1,22    | 0,47     |
| 32            | - 0,9  | - 1,32  | - 0,41  | 0,41    | 1,3      |
| 33            | - 1,19 | - 0,2   | 1       | 1,04    | 0,4      |
| 37            | - 0,78 | - 1,48  | - 1,38  | 0,11    | 0,48     |
| 41            | - 1,26 | - 0,93  | - 0,4   | 0,34    | 1,24     |
| 50            | - 1,23 | - 0,74  | 0       | 0,37    | 0,63     |
| 61            | - 0,92 | - 0,36  | 0,28    | 0,56    | 0,1      |

### Шкала невротической депрессии

Таблица № 11

| Номер вопроса | 1 балл | 2 балла | 3 балла | 4 балла | 5 баллов |
|---------------|--------|---------|---------|---------|----------|
| 2             | - 1,58 | - 1,45  | - 0,41  | 0,7     | 1,46     |
| 7             | - 1,51 | - 1,53  | - 0,34  | 0,58    | 1,4      |
| 15            | - 1,45 | - 1,26  | - 1     | 0       | 0,83     |
| 17            | - 1,38 | - 1,62  | - 0,22  | 0,32    | 0,75     |

|    |        |        |        |      |      |
|----|--------|--------|--------|------|------|
| 18 | - 1,3  | - 1,5  | - 0,15 | 0,8  | 1,22 |
| 35 | - 1,34 | - 1,34 | - 0,5  | 0,3  | 0,73 |
| 48 | - 1,2  | - 1,23 | 0,36   | 0,56 | 0,2  |
| 49 | - 1,08 | - 1,08 | - 1,18 | 0    | 0,46 |
| 58 | - 1,2  | - 1,26 | - 0,37 | 0,21 | 0,42 |
| 68 | - 1,08 | - 0,54 | - 0,1  | 0,25 | 0,32 |

### Шкала астении

Таблица № 12

| Номер вопроса | 1 балл | 2 балла | 3 балла | 4 балла | 5 баллов |
|---------------|--------|---------|---------|---------|----------|
| 3             | - 1,51 | - 1,14  | - 0,4   | 0,7     | 1,4      |
| 8             | - 1,5  | - 0,33  | 0,9     | 1,32    | 0,7      |
| 9             | - 1,3  | - 1,58  | - 0,6   | 0,42    | 1        |
| 10            | - 1,62 | - 1,18  | 0       | 0,79    | 1,18     |
| 14            | - 1,56 | - 0,7   | - 0,12  | 0,73    | 1,35     |
| 16            | - 1,62 | - 0,6   | 0,26    | 0,81    | 1,24     |
| 24            | - 0,93 | - 0,8   | - 0,1   | 0,6     | 1,17     |
| 27            | - 1,19 | - 0,44  | 0,18    | 1,2     | 1,08     |
| 45            | - 1,58 | - 0,23  | 0,34    | 0,57    | 0,78     |
| 62            | - 0,5  | - 0,56  | 0,38    | 0,56    | 0        |

### Шкала истерического типа реагирования

Таблица № 13

| Номер вопроса | 1 балл | 2 балла | 3 балла | 4 балла | 5 баллов |
|---------------|--------|---------|---------|---------|----------|
| 5             | - 1,41 | - 1,25  | - 0,5   | 0,4     | 1,53     |
| 21            | - 1,2  | - 1,48  | - 1,26  | - 0,18  | 0,67     |
| 31            | - 1,15 | - 1,15  | - 0,87  | - 0,1   | 0,74     |
| 34            | - 1,48 | - 1,04  | - 0,18  | 1,11    | 0,5      |
| 35            | - 1,34 | - 1,34  | - 0,52  | 0,3     | 0,73     |
| 36            | - 1,3  | - 1,38  | - 0,64  | - 0,12  | 0,66     |
| 45            | - 1,58 | - 0,23  | 0,34    | 0,57    | 0,78     |
| 47            | - 1,38 | - 1,08  | - 0,64  | - 0,1   | 0,52     |
| 49            | - 1,08 | - 1,08  | - 1,18  | - 0,1   | 0,46     |
| 57            | - 1,2  | - 1,34  | - 0,3   | 0       | 0,42     |
| 64            | - 0,6  | - 1,26  | - 1,08  | - 0,38  | 0,23     |

### Шкала обсессивно-фобических нарушений

Таблица № 14

| Номер вопроса | 1 балл | 2 балла | 3 балла | 4 балла | 5 баллов |
|---------------|--------|---------|---------|---------|----------|
| 11            | - 1,38 | - 1,32  | - 0,3   | 0,3     | 1,2      |
| 13            | - 1,53 | - 1,38  | - 0,74  | 0,23    | 0,9      |

|    |        |        |        |        |      |
|----|--------|--------|--------|--------|------|
| 19 | - 1,32 | - 0,63 | 0      | 0,99   | 1,2  |
| 38 | - 0,9  | - 1,17 | - 0,43 | 0,37   | 0,69 |
| 40 | - 1,38 | - 0,67 | - 0,81 | 0,18   | 0,64 |
| 46 | - 1,34 | - 1,2  | 0,1    | 0,54   | 0,43 |
| 53 | - 0,78 | - 1,5  | - 0,35 | 0,27   | 0,36 |
| 56 | - 0,3  | - 1,2  | - 1,3  | - 0,67 | 0,33 |
| 61 | - 0,92 | - 0,36 | 0,28   | 0,56   | 0,1  |
| 66 | - 1    | - 0,78 | - 1,15 | - 0,52 | 0,18 |

### Шкала вегетативных нарушений

Таблица № 15

| Номер вопроса | 1 балл | 2 балла | 3 балла | 4 балла | 5 баллов |
|---------------|--------|---------|---------|---------|----------|
| 1             | - 1,51 | - 1,6   | - 0,54  | 0,5     | 1,45     |
| 4             | - 1,56 | - 1,51  | - 0,34  | 0,68    | 1,23     |
| 6             | - 1,33 | - 0,44  | 1,18    | 1,31    | 0,87     |
| 20            | - 1,3  | - 1,58  | - 0,1   | 0,81    | 0,77     |
| 22            | - 1,08 | - 1,5   | - 0,71  | 0,19    | 0,92     |
| 23            | - 1,8  | - 1,4   | - 0,1   | 0,5     | 1,22     |
| 25            | - 1,15 | - 1,48  | - 1     | 0,43    | 0,63     |
| 29            | - 1,6  | - 0,5   | - 0,3   | 0,62    | 0,9      |
| 30            | - 1,34 | - 0,7   | - 0,17  | 0,42    | 0,85     |
| 32            | - 0,9  | - 1,32  | - 0,41  | 0,42    | 1,19     |
| 39            | - 1,56 | - 0,43  | - 0,1   | 0,48    | 0,76     |
| 42            | - 1,3  | - 0,97  | - 0,4   | - 0,1   | 0,7      |
| 43            | - 1,11 | - 0,44  | 0       | 0,78    | 0,45     |
| 44            | - 1,51 | - 0,57  | - 0,26  | 0,32    | 0,63     |
| 51            | - 1,34 | - 0,78  | 0,2     | 0,31    | 1,4      |
| 52            | - 0,97 | - 0,66  | - 0,14  | 0,43    | 0,77     |
| 54            | - 0,93 | - 0,3   | 0,13    | 0,93    | 0,6      |
| 57            | - 1,2  | - 1,34  | - 0,3   | 0       | 0,42     |
| 59            | - 1,08 | - 0,83  | - 0,26  | 0,24    | 0,55     |
| 63            | - 0,9  | - 1,15  | - 1     | - 0,1   | 0,25     |
| 65            | - 1    | - 1,26  | - 0,22  | - 0,43  | 0,27     |
| 67            | - 0,7  | - 0,42  | - 0,55  | 0,18    | 0,4      |

**Интерпретация:** суммируют диагностические коэффициенты по шести шкалам и выстраивают график. Показатель больше +1,28 указывает на уровень здоровья, меньше +1,28 – болезненный характер выявляемых расстройств.

### **Методика «Самочувствие Активность Настроение» (САН)**

Методика САН является разновидностью опросников состояний и настроений. Разработан В. А. Доскиным, Н.А. Лаврентьевой, В. Б. Шарай, М. П. Мирошниковым в 1973 г. При разработке методики авторы исходили из того, что три основные составляющие функционального психоэмоционального состояния — самочувствие, активность и настроение могут быть охарактеризованы полярными оценками, между которыми существует континуальная последовательность промежуточных значений.

Самочувствие — это комплекс субъективных ощущений, отражающих степень физиологической и психологической комфортности состояния человека, направление мыслей чувств и т.п. Самочувствие может быть представлено в виде некоторой обобщающей характеристики (плохое/хорошее самочувствие, бодрость, недомогание и т.п.), а также может быть локализовано по отношению к определенным формам ощущения (ощущение дискомфорта в различных частях тела).

Активность — 1) всеобщая характеристика живых существ, их собственная динамика как источник преобразования или поддержания жизненно значимых связей с окружающей средой, имеющее свою иерархию: химическая, физическая нервная психическая активность, активность сознания, личности, группы, общества. Активность строится в соответствии с вероятностным прогнозированием развития событий в среде и положением в ней организма; 2) одна из сфер проявления темперамента которая определяется интенсивностью и объемом взаимодействия человека с физической и социальной средой. По этому параметру человек может быть инертным, пассивным, спокойным, инициативным, активным или стремительным.

Настроение — сравнительно продолжительные, устойчивые состояния человека которое может быть представлено как: 1) эмоциональный фон (приподнятое, подавленное) т.е. являться эмоциональной реакцией не на непосредственные последствия конкретных событий, а на их значение для субъекта в контексте общих жизненных планов, интересов и ожиданий; 2) четкое идентифицируемое состояние (скука, печаль, тоска, страх, увлеченность, радость, восторг и пр.). Настроение в отличие от чувств всегда направлено на тот или иной объект. Настроение, будучи вызванным определенной причиной, конкретным поводом, проявляется в особенностях эмоционального отклика человека на воздействия любого характера.

**Обработка результатов.**

При обработке результатов исследования оценки пересчитываются в «сырые» баллы от 1 до 7 (крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в 1 балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары — в 7). При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются.

**Вариант 1.** Полученные баллы группируются в соответствии с ключами в три категории и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

— Самочувствие: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

— Активность: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

— Настроение: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10.

**Интерпретация.** Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, говорят о благоприятном состоянии испытуемого. Оценки ниже 4 баллов свидетельствуют о не благоприятном состоянии испытуемого. Оценки состояния, лежащие в диапазоне 5,0—5,5 баллов свидетельствуют о нормальном состоянии испытуемого. Следует учитывать, что при анализе функционального состояния испытуемого важны не только значения отдельных показателей САН, но и их соотношение.

**Вариант 2.** Сумма баллов, набранная испытуемым по всем 30 шкалам, делится на 30.

**Интерпретация.**

1—3 балла — человек, у которого преобладает плохое настроение

3,5—4,5 балла — человек, у которого доминирует изменчивое настроение или такой человек, который сам не в состоянии оценить свое настроение как хорошее или плохое.

5—7 баллов — человек, у которого чаще всего доминирует хорошее настроение.

### Типовая карта методики САН

**Инструкция:** «Вам предлагается описать свое состояние в настоящий момент, с помощью таблицы, состоящей из 30 полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние, и отметить цифру, которая соответствует степени (силе) выраженности данной характеристики».

Таблица № 16

|   |                       |               |                      |
|---|-----------------------|---------------|----------------------|
| 1 | Самочувствие хорошее  | 3 2 1 0 1 2 3 | Самочувствие плохое  |
| 2 | Чувствую себя сильным | 3 2 1 0 1 2 3 | Чувствую себя слабым |
| 3 | Пассивный             | 3 2 1 0 1 2 3 | Активный             |
| 4 | Малоподвижный         | 3 2 1 0 1 2 3 | Подвижный            |
| 5 | Веселый               | 3 2 1 0 1 2 3 | Грустный             |
| 6 | Хорошее настроение    | 3 2 1 0 1 2 3 | Плохое настроение    |
| 7 | Работоспособный       | 3 2 1 0 1 2 3 | Разбитый             |
| 8 | Полный сил            | 3 2 1 0 1 2 3 | Обессиленный         |
| 9 | Медлительный          | 3 2 1 0 1 2 3 | Быстрый              |

|    |                   |               |                  |
|----|-------------------|---------------|------------------|
| 10 | Бездеятельный     | 3 2 1 0 1 2 3 | Деятельный       |
| 11 | Счастливый        | 3 2 1 0 1 2 3 | Несчастный       |
| 12 | Жизнерадостный    | 3 2 1 0 1 2 3 | Мрачный          |
| 13 | Напряженный       | 3 2 1 0 1 2 3 | Расслабленный    |
| 14 | Здоровый          | 3 2 1 0 1 2 3 | Больной          |
| 15 | Безучастный       | 3 2 1 0 1 2 3 | Увлеченный       |
| 16 | Равнодушный       | 3 2 1 0 1 2 3 | Взволнованный    |
| 17 | Восторженный      | 3 2 1 0 1 2 3 | Унылый           |
| 18 | Радостный         | 3 2 1 0 1 2 3 | Печальный        |
| 19 | Отдохнувший       | 3 2 1 0 1 2 3 | Усталый          |
| 20 | Свежий            | 3 2 1 0 1 2 3 | Изнуренный       |
| 21 | Сонливый          | 3 2 1 0 1 2 3 | Возбужденный     |
| 22 | Желание отдохнуть | 3 2 1 0 1 2 3 | Желание работать |
| 23 | Спокойный         | 3 2 1 0 1 2 3 | Озабоченный      |
| 24 | Оптимистичный     | 3 2 1 0 1 2 3 | Пессимистичный   |
| 25 | Выносливый        | 3 2 1 0 1 2 3 | Утомляемый       |
| 26 | Бодрый            | 3 2 1 0 1 2 3 | Вялый            |
| 27 | Соображать трудно | 3 2 1 0 1 2 3 | Соображать легко |
| 28 | Рассеянный        | 3 2 1 0 1 2 3 | Внимательный     |
| 29 | Полный надежд     | 3 2 1 0 1 2 3 | Разочарованный   |
| 30 | Довольный         | 3 2 1 0 1 2 3 | Недовольный      |

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития  
двигательных качеств.**

*Таблица № 17*

| Морфофункциональные<br>показатели, физические<br>качества | Возраст, лет. |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----------------------------------------------------------|---------------|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
|                                                           | 8             | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Длина тела                                                |               |   |    |    | +  | +  | +  | +  |    |    |
| Мышечная масса                                            |               |   |    |    | +  | +  | +  | +  |    |    |
| Быстрота                                                  |               | + | +  | +  |    |    |    |    |    |    |
| Скоростно-силовые качества                                |               |   | +  | +  | +  | +  | +  |    |    |    |
| Сила                                                      |               |   |    |    | +  | +  | +  |    |    |    |
| Выносливость (аэробные<br>возможности)                    | +             | + | +  |    |    |    |    | +  | +  | +  |
| Анаэробные возможности                                    |               | + | +  | +  |    |    |    | +  | +  | +  |
| Гибкость                                                  | +             | + | +  |    |    |    |    |    |    |    |
| Координационные способности                               |               | + | +  | +  | +  |    |    |    |    |    |
| Равновесие                                                | +             |   | +  | +  | +  | +  | +  |    |    |    |

**Критерии мониторинга результатов обученности**

*Таблица № 18*

| №<br>п/п                           | Показатели<br>(оцениваемые<br>параметры) | Критерии | Степень<br>выраженности<br>оцениваемого<br>качества | Возможное<br>кол-во<br>баллов | Методы<br>диагностики<br>(примерные) |
|------------------------------------|------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|
| <b>I Теоретическая подготовка:</b> |                                          |          |                                                     |                               |                                      |

|                              |                                                          |                                                                    |                                                                                                                                                                 |    |                                                                 |
|------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------|
| 1.1.                         | Теоретические знания, предусмотренные программой         | Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям  | минимальный уровень (ребенок овладел менее чем ½ объема знаний предусмотренных программой и избегает употреблять специальные термины))                          | 1  | Наблюдение, тестирование контрольный опрос, собеседование и др. |
|                              |                                                          |                                                                    | средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более ½ и учащийся пытается употреблять специальные термины)                                                 | 5  |                                                                 |
|                              |                                                          |                                                                    | максимальный уровень (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период и употребляет осознано специальные термины) | 10 |                                                                 |
| II. Практическая подготовка: |                                                          |                                                                    |                                                                                                                                                                 |    |                                                                 |
| 2.2.                         | Практические умения и навыки, предусмотренные программой | Соответствие практических умений и навыков программным требованиям | минимальный уровень (ребенок овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой)                                                                     | 1  | Контрольное задание                                             |
|                              |                                                          |                                                                    | средний уровень (объем усвоенных умений и навыков составляет более ½)                                                                                           | 5  |                                                                 |
|                              |                                                          |                                                                    | максимальный уровень (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период)                                            | 10 |                                                                 |
| III Личностные результаты    |                                                          |                                                                    |                                                                                                                                                                 |    |                                                                 |
| 3.1.                         | Личностное развитие                                      | Соответствие планируемым личностным результатам                    | минимальный уровень умений (учащийся не принимает участие в соревнованиях, эстафетах.                                                                           | 1  | Наблюдение                                                      |

|  |  |  |                                                                                                          |    |  |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|
|  |  |  | товарищеских встреч).                                                                                    |    |  |
|  |  |  | средний уровень<br>(учащийся редко принимает участие в соревнованиях, эстафетах, товарищеских встречах). | 5  |  |
|  |  |  | высокий уровень<br>(учащийся активно принимает участие в соревнованиях и товарищеских встречах)          | 10 |  |

### Мониторинг результатов объединения

Таблица № 19

| №  | Ф.И. учащегося | Теоретическая подготовка |      |      | Практическая подготовка |      |      | Личностные результаты |      |      |
|----|----------------|--------------------------|------|------|-------------------------|------|------|-----------------------|------|------|
|    |                | мин                      | сред | макс | мин                     | сред | макс | мин                   | сред | макс |
| 1. |                |                          |      |      |                         |      |      |                       |      |      |
| 2. |                |                          |      |      |                         |      |      |                       |      |      |

### Анкета степени удовлетворенности учащихся объединения «Нокаут» качеством дополнительного образования

Цель: определить степень удовлетворенности учащихся качеством образовательного процесса дополнительного образования. Учащимся предлагается прочитать (прослушать) утверждения и оценить степень согласия с их содержанием по следующей шкале:

- 4 — совершенно согласен;  
3 — согласен;  
2 — трудно сказать;  
1 — не согласен;  
0 — совершенно не согласен.

Утверждения: Оценка

1. Мне нравится заниматься в спортивном объединении. **4 3 2 1 0**
2. К руководителю объединения можно обратиться за советом и помощью в трудной ситуации. **4 3 2 1 0**
3. В нашем коллективе хорошие отношения между взрослыми и ребятами. **4 3 2 1 0**
4. На занятиях я получаю полезные знания, умения и навыки. **4 3 2 1 0**
5. Я считаю, что здесь созданы все условия для развития моих физических данных. **4 3 2 1 0**
6. Я доволен своими достижениями. **4 3 2 1 0**
7. Я всегда с радостью посещаю занятия. **4 3 2 1 0**
8. Я бы хотел продолжить заниматься в этом объединении. **4 3 2 1 0**
9. Мой выбор одобряют родители. **4 3 2 1 0**

10. Я стал уверенней в себе. 4 3 2 1 0

**Обработка полученных данных:** Показателем удовлетворенности учащихся качеством дополнительного образования (У) является частное от деления общей суммы баллов всех ответов учащихся на общее количество ответов. Если «У» больше 3, то можно констатировать о **высокой степени** удовлетворенности, **от 2 до 3 – средней** степени удовлетворенности; если же «У» **меньше 2**, то это свидетельствует о **низкой** степени удовлетворенности учащихся занятостью в объединении.

### 3.5. Методические материалы.

Учебное занятие - основной элемент образовательного процесса. Занятие – это инструмент воспитания и развития личности, основной элемент организации образовательного процесса в учреждении дополнительного образования, ступенька в знаниях и развитии учащегося.

Во время проведения занятия по программе «Нокаут» педагог реализует все важнейшие образовательные задачи, которые стоят перед ним: передает учащимся новые знания, формирует у них умения и навыки, развивает их познавательные интересы и творческие способности, волю, характер и другие, жизненно ценные качества личности. При организации занятий педагог придерживается следующих правил:

1. Определить цель, заранее запланированный конечный результат (чего надо достигнуть).
2. Отобрать содержание материала занятия, т.е. определить его объем и сложность в соответствии с поставленной целью и возможностями учащихся; установить связь содержания с жизненным опытом учащихся и способами умственных и практических действий; определить систему заданий и самостоятельных работ учащихся. Материал занятия делится на более обособленные части по смыслу, с выделением наиболее важных вопросов. Второстепенные же вопросы и мелкие детали группируются вокруг главных. Таким образом, изложение материала разворачивается не как ровная нить, а имеет узлы. На этих узлах сосредоточивается внимание учащихся, и делаются выводы.
3. Выбрать наиболее эффективное сочетание приемов и методов в соответствии с поставленными целями и задачами и содержанием материала.
4. Обеспечить занятие разнообразными средствами обучения. Оснащение тесно связано с методами занятия и оказывает существенное влияние на их эффективность.

Основанием для выделения этапов учебного занятия по программе «Нокаут» служит процесс усвоения знаний и умений, который строится как смена видов деятельности учащихся: «восприятие – осмысление – запоминание – применение – обобщение – систематизация».

За основу модели учебного занятия по программе «Нокаут» взята модель, предложенная М.В. Ушаковой, методистом исследователем

лаборатории проблем дополнительного образования и воспитания областного центра детей и юношества г. Ярославля.

В целом учебное занятие любого типа как модель можно представить в виде последовательности следующих этапов: организационного, проверочного, повторение пройденного материала, подготовительного, основного, игровая или творческая часть занятия, контрольного, итогового, рефлексивного (самоанализ), информационного.

Структура занятия по программе «Нокаут» (максимально возможный набор этапов) выглядит следующим образом:

1. Организационный этап.
2. Проверочный этап.
3. Повторение пройденного материала.
4. Подготовительный или мотивационный этап.
5. Изучение новых знаний и освоение новых способов действий.
6. Закрепление знаний и способов деятельности.
7. Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности.
8. Игровая или творческая часть.
9. Контрольный этап.
10. Рефлексивный этап.
11. Итоговый этап.
12. Информационный этап.

Каждый этап отличается от другого сменой видов деятельности, содержанием и конкретной задачей. Перечисленные этапы могут по-разному комбинироваться на занятии, какие-либо из них могут отсутствовать на занятии (в зависимости от дидактических целей, формы проведения, индивидуальных особенностей и способностей учащихся).

Учитывая добровольность и нерегламентированность участия детей в дополнительном образовании, следует отметить особенности и возможности использования средств воспитания в дополнительном образовании: интегративность, комплексность, добровольность, мобильность, динамичность, ситуативность, гибкость, органичность, открытость, разновозрастность, развитие социальных связей, использование ресурсов социума.

Очевидно, что многие педагогические средства (технологии, формы и методы), которые сегодня используются в дополнительном образовании, не утратили своего значения и могут успешно решать задачи воспитания и обучения молодого поколения. К ним, в частности, можно отнести проектную деятельность, игровые технологии, коллективную творческую деятельность, волонтерскую деятельность и многие другие. По-прежнему не утратили воспитательного значения такие формы, как праздник, экскурсии, путешествия, конкурсы, соревнования, различные творческие объединения и т. п., но они должны быть существенно перестроены, принципиально по-иному организованы, предусматривать использование совершенно иных

способов взаимодействия участников воспитательного процесса, взрослых и детей.

В воспитании используются комплексные средства, которые решают многие воспитательные задачи, являются многофункциональными, охватывают разные виды деятельности, включают в себя другие, более частные, средства. Деятельность и общение – главные средства воспитания. К комплексным средствам относятся различные виды деятельности (экскурсионная, краеведческая, природоохранная, проектная и др.), детско-юношеские объединения, разновозрастные группы, игра, книга, интернет-ресурсы, СМИ, культурное наследие, природа, искусство и др. Все эти средства активно используются в дополнительном образовании. Особым и эффективным комплексным средством воспитания является самоуправление в детском объединении.

При реализации программы «Нокаут» используются следующие современные средства воспитания (методы, технологии, формы):

- человеко-ориентированные (индивидуализированные, персонифицированные), предусматривающие удовлетворение запросов, потребностей детей, их самореализацию, обеспечивающие успешность и признание достижений детей;
- ценностно-смысловые, предусматривающие созидательную, преобразовательную деятельность детей;
- субъектно-ориентированные, то есть обеспечивающие проявление и формирование субъектной позиции ребенка, осознанное целеполагание и принятие им самостоятельных решений на всех этапах обучения;
- рефлексивные, способствующие осознанному участию детей в деятельности;
- диалоговые, предусматривающие равноправный обмен информацией, партнерскую позицию участников воспитательного процесса, партнерский стиль взаимодействия педагогов и детей;
- коммуникативные, формирующие умение работать в команде, взаимодействовать с детьми разного возраста, старшими и младшими;
- творческие, способствующие развитию креативности, гибкости, системности, критичности мышления;
- позволяющие сделать любое полезное занятие детей интересным увлечением;
- способствующие приобретению детьми собственного опыта преодоления трудностей, формирующими веру в себя и свои силы.

Педагог - не только источник знаний. Он обучает и воспитывает всеми качествами своей личности, оказывает всестороннее воздействие на ребенка, его разум, чувства, волю, манеру поведения. Успех занятия зависит от педагога как личности: насколько широко он образован и методически опытен, хорошо ли подготовлен к занятию, с каким настроением ведет

занятия, умеет ли наблюдать за учащимися, понимать их переживания, тактично влиять на каждого.

Методы воспитания - средство непосредственного прикосновения к личности. Действия педагога, направленные на воспитание, призваны вызвать соответствующие действия ребенка, стимулирующие его самовоспитание. Определяя методы воспитания, важно предусмотреть их бинарность.

Бинарные методы воспитания предполагают выделение пар методов «воспитания – самовоспитания», воздействующих на сферы человека: интеллектуальную (убеждение – самоубеждение); предметно-практическую (воспитывающие ситуации – социальные пробы); мотивационную (стимулирование - мотивация); эмоциональную (внушение – самовнушение); волевою (требование – упражнение); саморегуляции (коррекция – самокоррекция); экзистенциальную (метод дилемм – рефлексия).

Реализуя идеи развития индивидуальности и субъектности ребенка, необходимо использовать субъектно-ориентированные технологии, которые предусматривают принятие ребенком самостоятельных решений на каждом этапе деятельности в соответствии с поставленными им самим обоснованными и осознанными целями, с позиций педагога – постановку проблемных вопросов и создание ситуаций выбора. Общий алгоритм реализации такой технологии в аспекте деятельности ребенка можно представить следующим образом:

- 1) самодиагностика (осознание себя: Какой я? Что я знаю? Что я умею? и наоборот: Чего не знаю? Чего не умею? и т. п.);
- 2) самоанализ (Что помогло добиться положительных результатов и почему? Что мешало быть более успешным и почему?);
- 3) самоопределение (К чему стремиться и почему? Как этого добиться? Что может вызывать трудности, мешать в достижении намеченного? Как преодолевать трудности? Как добиться успеха?);
- 4) самореализация (самостоятельный поиск способов решения учащимися поставленных задач, принятие самостоятельных решений и их реализация);
- 5) самооценка (Решены ли поставленные задачи? Достигнуты ли запланированные результаты? Что получилось? Что удалось? Почему? Что не получилось и почему?);
- 6) самоутверждение (Правильно ли поставлена цель? Правильно ли выбраны способы решения? Что нужно учесть в дальнейшем?).

Субъектно-ориентированная технология может составлять основу любой формы, которая при этом должна проектироваться самими детьми. Общая субъектно-ориентированная технология реализуется в различных видах деятельности, при проведении мероприятий, занятий, в разных формах воспитания, сохраняя общий алгоритм и приобретая неповторимое наполнение благодаря особому содержанию и соответствующим приемам.

Один из вариантов использования общей субъектно-ориентированной технологии – проектирование детьми собственной деятельности, своего развития, результатом которого выступают создание и реализация индивидуального образовательного проекта в виде программы, плана, маршрута развития ребёнка, что стимулирует повышение уровня его субъектности, осознание смысла своего существования и проектирования своего будущего. Данная технология подкрепляется технологией Портфолио, которая в условиях дополнительного образования особенно привлекательна для детей.

**Для работы по программе используются следующие методы обучения:**

- словесный;
- наглядный;
- практический;
- игровой.

**Воспитательные методы:**

- убеждение;
- поощрение;
- упражнения;
- стимулирование;
- мотивация.

**Используются следующие виды технологий:**

- групповое обучение;
- коллективное взаимообучение;
- дифференцированное обучение;
- игровой деятельности;
- здоровьесберегающая технология.

#### **Направленность тренировочных нагрузок с учётом основных путей энергосбережения**

*Таблица № 20*

| <b>ЧСС уд/мин</b> | <b>Направленность</b>                      |
|-------------------|--------------------------------------------|
| 100 -130          | Аэробная восстановительная.                |
| 140 -170          | Аэробная тренирующая.                      |
| 160 -190          | Анаэробно-аэробная (выносливость).         |
| 170-200           | Лактатная-анаэробная (спец. выносливость). |
| 170-200           | Алактатная-анаэробная (скорость, сила).    |

## Методическое обеспечение

Таблица № 21

| №  | Раздел или тема программы            | Формы занятий                     | Приемы и методы организации образовательно-воспитательного процесса (в рамках занятия)  | Дидактический материал                                                            | Техническое оснащение занятий                                                                              | Формы подведения итогов                      |
|----|--------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 1. | Введение в образовательную программу | Беседа                            | Вербальный, наглядный.                                                                  | Программа, инструктаж, форма и снаряжение кикбоксера                              | Компьютер                                                                                                  | Оформление документов и карточки спортсмена. |
| 2. | История развития кикбоксинга.        | Беседа, исторический экскурс.     | Вербальный, наглядный, иллюстративно-объяснительный                                     | Фотовыставка, книжная выставка.                                                   | Мультимедийный проектор, компьютер.                                                                        | Опрос.                                       |
| 3. | Правила гигиены, режим, питание.     | Беседа                            | Вербальный, рефлексивный,                                                               | Специальная литература, раздаточный материал, видеозаписи.                        | Компьютер                                                                                                  | Контроль за весом, ростом                    |
| 4. | Травмы в спорте и их профилактика.   | Открытая кафедра                  | Вербальный, рефлексивный иллюстративно-объяснительный                                   | Плакаты, фотографии                                                               | Мультимедийный проектор                                                                                    | Карточки опроса                              |
| 5. | Организм и его функции.              | Лекционно-зачётная система        | Вербальный, рефлексивный, иллюстративно-объяснительный, доступный                       | Плакаты, дидактические карточки                                                   | компьютер                                                                                                  | зачёт                                        |
| 6. | Правила соревнований.                | Объяснение, практическое занятие. | Вербальный, метод «вхождения» в ситуацию, репродуктивный, иллюстративно-объяснительный. | Таблицы, специальная литература, видео-записи, компьютерные программные средства. | Мультимедийный проектор, компьютер, телевизор.                                                             | Судейство: спарринги, открытый ринг.         |
| 7. | Общая физическая подготовка          | Спортигры, тренировочные занятия. | Вербальный, репродуктивный, наглядный, педагогическое наблюдение, игровой.              | Фотоснимки, специальная литература.                                               | Спортивный инвентарь и оборудование: баскетбольный мяч, волейбольный мяч, футбольный мяч, теннис, набивные | Контроль физической подготовленности.        |

|    |                                    |                                                                                                                       |                                                                                                                                                            |                                        |                                                                                                                                                                               |                                        |
|----|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
|    |                                    |                                                                                                                       |                                                                                                                                                            |                                        | мячи, гантели, гири, штанга, скакалки, кистевые эспандеры, перекладина, шведская лестница                                                                                     |                                        |
| 8. | Специальная физическая подготовка. | Тренировочные занятия                                                                                                 | Рефлексивный, репродуктивный, наглядный, практический, метод Пайлота - комплексной тренировки тела. Принцип сознательности и ответственности, интервальный | Специальная литература, видеозаписи    | Спортивные снаряды и оборудование: скакалка, настенная подушка, мешки, пневмическая груша, мяч на резинках-пинчбол, пунктбол, боксёрские лапы, компьютер, зеркала, телевизор. | Контроль физической подготовленности   |
| 9. | Технико-тактическая подготовка.    | Тренировочные занятия, занятия по ведению боя на разных дистанциях, по фулл-контакту, фулл-контакту с лоу-киком, К-1. | Вербальный, рефлексивный, наглядный, практический, прием эмоциональной поддержки, круговой, соревновательный, исправления ошибок.                          | Видеозаписи. Циклограммы ударов.       | Телевизор, компьютер, зеркала, спортивные снаряды и оборудование                                                                                                              | Контроль базовой техники, анализ боёв. |
| 10 | Восстановительные мероприятия.     | Внеаудиторные, самостоятельные занятия, посещение бассейна, медико-восстановительные мероприятия.                     | Рефлексивный, практический, вербальный, педагогическое наблюдение, аутогенная тренировка, принцип систематичности и последовательности.                    | Специальная литература, видеозаписи    | Абонемент в бассейн и тренажёрный зал.                                                                                                                                        | Самоконтроль.                          |
| 11 | Медицинская аттестация.            | Обследование                                                                                                          | Практический, рефлексивный, педагогическое наблюдение.                                                                                                     |                                        | Договор с больницей                                                                                                                                                           | Справка о допуске                      |
| 12 | Итоговое занятие.                  | Открытый ринг.                                                                                                        | Вербальный, обобщающий, репродуктивный, соревновательный                                                                                                   | Флаг России, флаг Краснодарского края. | Ринг, гонг, аптечка, музыкальный центр                                                                                                                                        | Портфолио спортсмена.                  |

## **Общая физическая подготовка**

### **Строевые упражнения.**

Команды для управления строем. Понятия: о строе, шеренге, колонне, фланге, интервале, дистанции, направлении, замыкании, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонны по два. Перемена направления движения строем. Обозначение шага на месте. Переходы с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения, повороты в движении.

### **Общеразвивающие упражнения без предметов.**

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, сведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

### **Упражнения для туловища.**

Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях (наклоны, повороты, вращения туловища) в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

### **Упражнения для ног.**

Различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

### **Упражнения с сопротивлением.**

Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибания и разгибания рук, приволакивание, приседание с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

### **Общеразвивающие упражнения с предметами.**

Упражнения с мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

### **Упражнения с короткой и длинной скакалкой.**

Прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперед, назад: прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе.

### **Упражнения с мячами.**

Броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

### **Подвижные игры и эстафеты.**

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

### **Легкоатлетические упражнения.**

Бег на 30, 60, 100, 800 метров.

## **Специальная физическая подготовка**

### **Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости.**

По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивание или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, соревнования с партнером за овладение мячом.

### **Упражнения для развития дистанционной скорости.**

Ускорение под уклон 3-5°. бег змейкой между расставленными в различном положении стойками: неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 метров (15-20м с максимальной скоростью, 10-15м медленно и т.д.). То же с ведением мяча.

### **Упражнения для развития скорости.**

Переключение от одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.). Бег с изменением направления до 180°. бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или ином направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 и т.п. «Челночный бег», но в начале отрезок пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д. Бег «с тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (на 5-15м) из ворот: на перехват или отбивание высокого летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа – рывки на 2-3м с последующей ловлей или отбиванием мяча.

### **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.**

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку: удары на дальность, толчки плечом партнера.

### **Упражнения для развития специальной выносливости.**

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с

последующей обводкой нескольких стоек, с ударами по воротам: с увеличением длины рывка, количество повторений и сокращения интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшением по численности состава.

Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловлей с отбиванием мяча: ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами 3-5 игроками.

#### **Упражнения для развития ловкости.**

Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередую удары различными частями стопы, бедром, головы: ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Жонглирование теннисным мячом.

#### **Тактическая подготовка.**

**Тактика нападения.** Индивидуальные действия. Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов. Способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

#### **Групповые действия.**

Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», Комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

#### **Командные действия.**

Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты.

#### **Индивидуальные действия.**

Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате». Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам. Основная стойка и позиция теннисиста. Выбор позиции и темпа.

#### **Требования к физическим упражнениям, развивающим быстроту и ловкость**

Упражнения, направленные на развитие физических качеств, применяются в строгой последовательности, с постепенным увеличением

объёма и интенсивности мышечной нагрузки, с равномерным распределением её на верхний плечевой пояс, туловище и ноги.

Упражнения включаются в разные формы двигательной деятельности, в том числе в самостоятельную двигательную деятельность ребёнка.

При подборе упражнений на развитие ловкости необходимо помнить, что их хорошее выполнение сравнительно быстро вызывает утомление, снижает точность, координацию. Поэтому их проводят непродолжительное время и в начале двигательной деятельности.

В основе методики развития ловкости лежат следующие положения:

- применение необычных исходных положений в знакомых упражнениях: бег из исходного положения – сидя, лёжа, стоя на коленях и т. д.;
- изменение скорости и темпа движения, использование разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов;
- смена способов выполнения упражнений: метание сверху, снизу, сбоку, прыжки на одной или двух ногах, с поворотом;
- использование в упражнениях предметов, что содействует умению распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений;
- выполнение согласованных движений несколькими участниками: приседание, наклоны в парах, поднимать и опускать обруч, верёвку, держась за них по 3-4 человека;
- более сложные сочетания основных движений: бег змейкой, обегая кубики, доставая в прыжке подвешенный предмет; ходьба по гимнастической скамейке с пролезанием в обруч и т. д.;
- использование упражнений, в которых необходимо сохранять равновесие либо восстанавливать его после потери: бег с остановками по сигналу, вращения, прыжки, приседания, стояние на одной ноге.

При подборе упражнений для развития быстроты учитываются следующие требования:

1. Движение должно быть в основных чертах освоено ребёнком в медленном темпе, иначе все усилия будут направлены на овладение действием, а не на быстрое его выполнение;
2. Продолжительность упражнений должна быть не большой, чтобы исключить снижение скорости и наступление утомления;
3. Упражнения не должны носить однообразный характер. Следует повторять их в разных условиях, с разной интенсивностью, с усложнением. При этом исключается закрепление, стабилизация скорости, так называемого «скоростного барьера»;
4. Упражнения должны проводиться в начале занятия или прогулки, так как для успешного их выполнения необходимо оптимальное состояние нервной системы, в условиях, когда дети не утомлены предшествующей деятельностью.

В методике развития быстроты предлагаются следующие упражнения.

1) Для развития быстроты реакции используются:

- старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной назад, из упора на коленях.
- чередование основных движений: ходьба – прыжки, прыжки – приседания.
- изменение направления движений при ходьбе и беге по сигналу
- изменение интенсивности движений: ходьба – бег интенсивный, бег медленный – бег с ускорением.

2) Для развития способности в короткое время увеличивать темп движения используется:

- бег в максимальном темпе на дистанции 20-25-30м 5-6 раз;
- бег с высоким подниманием бедра, отведением голени назад;
- бег с ускорением.

3) Для развития умения приспосабливать и регулировать длину бегового шага применяют:

- бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на **разном** расстоянии (одинаковом, увеличенном, уменьшенном);
- бег перекрёстным шагом по обручам.

Качества быстроты и ловкости не проявляются изолированно, а являются составными компонентами, характеризующими ту или иную двигательную деятельность и, возможно, проявляющиеся в ней в большей или меньшей степени.

Каждое мышечное сокращение всегда протекает хотя бы с минимальным напряжением и имеет определенные быстроту и продолжительность. Для проявления ловкости нужна в разной степени и сила, и быстрота, и ловкость, и гибкость. Проявление основных качественных особенностей двигательной деятельности взаимосвязано и взаимообусловлено. Глубокая основа взаимосвязи лежит в том, что каждое из разбираемых качеств, хотя и имеющих свои специфические особенности, является функцией все того же нервно-мышечного аппарата. Протекание физиологических и биохимических процессов при мышечной деятельности представляет собой единый процесс.

Воспитанию этих физических качеств в большой степени способствуют подвижные игры и, что немаловажно, все эти физические качества развиваются в комплексе.

Для развития способности к реакции используют упражнения с быстроменяющимися заданиями, броски и ловля мяча в парах (с отскоком и без, с выполнением хлопка перед ловлей).

Для развития дифференцировки пространственных, временных и силовых параметров движения применяют прыжки на заданную длину по зрительным ориентирам, бег и прыжки по разметкам, сделанным на разном расстоянии.

Метание в цель, прокатывание мяча по коридору, челночный бег и т. д. необходимый для развития способности к ориентированию в пространстве.

### **Инструкторская и судейская практика**

В течение всего периода обучения педагог готовит себе помощников, привлекая воспитанников к проведению тренировок и соревнований, таким образом юные спортсмены приобретают инструкторскую и судейскую практику последовательно осваивая следующие умения и навыки:

- построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- провести разминку в группе;
- определить и исправить ошибки в выполнении приёмов;
- вести протокол боёв;
- участвовать в судействе совместно с тренером;
- провести судейство самостоятельно;
- провести тренировочные занятия в младших группах под наблюдением тренера.

### **Воспитательная работа и психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка является решающим фактором, влияющим на уровень проявления технических, тактических и физических возможностей и воспитания моральных качеств спортсмена целеустремлённости, смелости, решительности, силы воли, самообладания, активности и других положительных качеств.

Психологическая подготовка состоит из двух этапов - общей психологической подготовки и психологической подготовки к соревнованиям. Эти этапы взаимосвязаны, однако каждый из них имеет свои особенности, которые необходимо учитывать в методике спортивной тренировки.

Итогом психологической подготовки кикбоксёра должно быть состояние готовности, которое находит своё выражение в максимальной мобилизованности спортсмена, отдаче всех сил для достижения наилучших результатов в соревнованиях.

Спортивная деятельность играет важную роль в нравственном воспитании (доброжелательность, честность, терпимость, коллективизм) юных спортсменов. Позволяет сформировать у учащихся волевые качества (настойчивость, аккуратность, трудолюбие, целеустремлённость, стойкость, уверенность, самообладание).

### **Восстановительные средства и мероприятия**

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

#### **Медико-биологические средства восстановления.**

С ростом объема специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. При увеличении соревновательных режимов тренировки применяются медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления назначаются и постоянно контролируются врачом.

#### **Психологические методы восстановления.**

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). ПМТ проводятся индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах ПМТ проводятся в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и учебно-тренировочных поединков.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание уделяется индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели служат субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях.

### **Допуск спортсменов к соревнованиям.**

1. Допуск кикбоксеров к соревнованиям осуществляет комиссия в составе:
  - главного секретаря;
  - главного судьи;
  - председателя организации, проводящей соревнования;
  - главного врача и представителя организации, принимающей соревнования.
2. После турнира, в котором кикбоксер провел более двух боев, к следующим соревнованиям он допускается не ранее чем через 15 дней, кроме юношей младше 15-ти лет, которые в очередных соревнованиях могут участвовать через 30 дней.
3. После турнира, в котором юноши 15-16 лет провели четыре, а юниоры и взрослые – пять боев, они допускаются к очередным соревнованиям только через 30 дней.
4. Новички допускаются к соревнованиям спустя не менее трех месяцев специального обучения и тренировки.
5. В комиссию по допуску представляются:
  - заявка на участие в соревнованиях;
  - удостоверение личности, паспорт кикбоксера.
6. Окончательное решение о допуске спортсмена к соревнованиям принимает главный судья.

### **Экипировка и защитное снаряжение спортсмена.**

1. Каждый спортсмен должен выходить на бой в чистой аккуратной форме: штаны (длиной до лодыжек), имеющие на поясе не менее трех резинок. В этом разделе у спортсмена голый торс.

Соревнования могут проводиться только в том случае, когда бойцы имеют полное обязательное снаряжение, которое включает:

а) головной шлем, который должен защищать брови, виски, скулы, челюсти, уши, верх и заднюю сторону черепа;

- б) боксерские перчатки для бойцов в весовых категориях до 75 кг – 10 унций, а в весовых категориях 81, 86, 91 кг и более – 12 унций (Перчатки должны быть чистыми и без дефектов. Запрещается перемещать в них набивку. Перчатки шнуруются, после чего завязываются с тыльной стороны и покрываются лейкопластырем или другим подходящим материалом. Пригодность перчаток определяет рефери);
- в) перед боем кикбоксеры бинтуют кисти рук эластичными бинтами, размер которых не более 5-ти см в ширину и 2,5 м в длину;
- г) приспособление для ступней (футы) должны быть мягкими, закрывать всю ступню, особенно подъем и пятку; все футы для спортсменов должны быть толщиной не менее 1 см;
- д) щитки для голеней должны быть изготовлены из мягкого материала и не содержать каких-либо твердых частей (пластик, металл, бамбук и т.д.);
- е) капа – защита для зубов;
- ж) под штаны надевается протектор (бандаж) на пах.

Перед боем защитное снаряжение проверяется рефери. Спортсменам не разрешается выходить на бой, имея на себе украшения, ожерелья и т.д. Боец, вышедший на ринг без указанной выше экипировки и не устранивший в течение 1 раунда недостатки, дисквалифицируется.

5. Для женщин обязателен грудной протектор.

## **Обязанности и права кикбоксеров**

### **1. Кикбоксер обязан:**

- перед взвешиванием предъявить удостоверение личности и сдать в судейскую коллегия паспорт кикбоксера;
- выступать в опрятной и хорошо проглаженной форме;
- иметь секунданта;
- перед началом первого раунда, а также после объявления результата боя обменяться с соперником рукопожатием;
- по сигналу судьи–хронометриста начинать бой, по команде рефери «Стоп» прекращать, по команде «Брейк!» сделать шаг назад, после чего продолжать бой, не дожидаясь других команд;
- во время перерывов между раундами должен находиться лицом внутрь ринга;
- в том случае, когда соперник оказался в положении нокдауна, по указанию рефери отойти в нейтральный угол и находиться там, стоя спиной к канатам, до следующей команды;
- проконсультироваться у невропатолога и окулиста, если имел нокаут или нокдаун от удара в голову и только после их разрешения приступать к тренировкам или участвовать в соревнованиях.

### **2. Кикбоксер имеет право:**

- во время перерыва между раундами, до боя и после боя пользоваться услугами не более двух секундантов;

- отказаться от боя на любой его стадии;
- обращаться в судейскую коллегию через руководителя, тренера или капитана команды, в перерывах между раундами – через секунданта.

### **Упражнение с использованием таблиц Шульте**

Методику с использованием таблиц Шульте применяют для обострения центрального поля зрения и выработки навыков использования периферического зрения.

|    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|
| 1  | 3  | 15 | 20 | 4  |
| 7  | 11 | 18 | 21 | 2  |
| 14 | 17 | 5  | 8  | 10 |
| 13 | 16 | 22 | 6  | 9  |
| 12 | 19 | 23 | 25 | 24 |

|    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|
| 5  | 10 | 15 | 3  | 7  |
| 11 | 16 | 21 | 4  | 8  |
| 17 | 22 | 9  | 13 | 18 |
| 23 | 25 | 19 | 1  | 6  |
| 12 | 14 | 24 | 2  | 20 |

|    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|
| 2  | 9  | 11 | 17 | 22 |
| 3  | 8  | 13 | 18 | 23 |
| 25 | 4  | 7  | 14 | 10 |
| 19 | 21 | 1  | 5  | 12 |
| 6  | 15 | 24 | 16 | 20 |

|    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|
| 20 | 5  | 11 | 17 | 21 |
| 3  | 7  | 14 | 8  | 16 |
| 15 | 22 | 1  | 7  | 9  |
| 23 | 2  | 19 | 24 | 4  |
| 6  | 10 | 12 | 13 | 18 |

Упражнение состоит в том, чтобы показать карандашом или отметить про себя расположение в таблице чисел по порядку натурального ряда, не перемещая взгляда за пределы центральной клетки таблицы. Среднее время выполнения задания обычно превышает одну минуту. Задача в том, чтобы добиться считывания таблицы за 25 секунд. А чтобы исключить возможность заполнения расположения чисел в таблице, используют комплект из 10 таблиц, отличающихся расстановкой чисел. Это позволяет менять таблицы при выполнении упражнения. Упражнения с таблицами Шульте вырабатывают навыки расширения периферического поля зрения.

### **Технико-тактическая подготовка**

Основным требованием при обучении технике в группах начальной подготовки следует считать выполнение элементов техники без помех, беспрепятственно со стороны партнера. Все элементы базовой техники разучиваются по принципу освоения структурно-имитационных упражнений.

При изучении учебного материала этого раздела основное внимание уделяется стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях.

## Боевая позиция и способы передвижения

Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак.

На освоение учебного материала I раздела отводится 4 месяца с сентября по декабрь. В период зимних каникул (январь) лучшие кикбоксеры проводят первый бой.

Исходное положение, из которого кикбоксер может эффективно атаковать и защищаться называется **боевой позицией**.

Не существует единой позиции для всех. Действительно, рост, ширина плеч, длина рук, сила боксера, манера вести бой, психика — все это вместе предопределяет позицию. У кикбоксеров с короткими конечностями она более фронтальна и открыта, чтобы удобнее атаковать боковыми ударами обеих рук (особенно в ближнем бою). У кикбоксеров высоких, сухощавых и длинноруких, которым удобнее пользоваться дистанцией дальнего боя, позиция более закрыта, больше повернута плечом к противнику и более выпрямлена. Однако эти особенности каждый спортсмен найдет для себя позже, вначале же всех следует обучать типовой позиции.

В типовой стойке вес тела кикбоксера распределен равномерно на обеих, слегка согнутых, но не напряженных ногах. Стопы расположены друг от друга на расстоянии равном ширине плеч. Они параллельны и направлены на противника. Левая нога выдвинута вперед и всей стопой полностью опирается о поверхность пола. Правая нога на полшага сзади, ее пяткам оторвана от пола на 3-4 см. Туловище повернуто вперед левым плечом, которое (плечевой сустав) приподнято несколько выше правого. Живот слегка втянут, а таз - немного подан вперед. Отклонять туловище вправо и влево не следует: допускается лишь небольшой наклон вперед. Голова слегка наклонена и опущена подбородком на грудь. Левая рука локтем прикрывает туловище, локоть отстает от тела на 10-15 см. Левое предплечье направлено кулаком вверх по вертикали. Левый кулак — на уровне глаз, полусжат и пальцами направлен в сторону противника.

Правая рука локтем закрывает область печени, кулак полусжат и расположен под подбородком, ближе к левой стороне лица.

Он также повернут пальцами в сторону противника и защищает лицо, в то же время, оставаясь постоянно готовым нанести удар.

Описанная позиция является *левосторонней*.

Для тех, у кого левая рука преобладает над правой рекомендуется изучать *правостороннюю* стойку. Она симметрична левосторонней относительно центральной линии (оси) тела.

Все основные движения - передвижение, удары и большая часть защит - кикбоксер сочетает с переносом веса тела с одной ноги на другую

Поэтому кикбоксер должен усвоить перемещения, т.е. овладеть движениями, с помощью которых он переносит вес тела с ноги на ногу раньше, чем он начнет изучать передвижения, удары и защиты.

Перемещения изучаются в боковой и "прямой" позициях.

***В боковой (основной) позиции следующие виды перемещений:***

I. Толчком носка левой ноги кикбоксер переносит вес тела на правую (сзади стоящую) ногу, а затем - обратно, используя толчок правой ноги.  
II. Такое же перемещение, но туловище движется не на противника и обратно, а в левом и вправо (можно делать небольшие уклоны в этой же плоскости).

III. Такое же перемещение, но соединенное поворотом туловища: при движении вперед - поворот влево, при движении назад - поворот вправо.

IV. Такое же перемещение, но соединенное поворотом туловища: при движении вперед-с поворотом туловища вправо, при движении назад-с поворотом туловища влево. Также как и предыдущее упражнение, данное является основой для различных атакующих и защитных техник.

***В "прямой" позиции разучивают такие перемещения:***

I. Толчком правого носка вес тела переносится на левую ногу и производится поворот туловища в одноименную сторону (левую). Затем все повторяется в том же порядке, но соответственно вправо.

Такое упражнение носит название "перекачки" и служит исходным для формирующего упражнения - так называемых шагов с поворотом туловища, и основой для всех боевых, а также ударов рукой снизу с переносом веса тела на противоположную ногу.

II. Такое же перемещение, но с поворотом в противоположную сторону. Поворот осуществляется на носках. Это упражнение служит основой для бокового шага, а также для типовых ударов рукой снизу.

***К передвижениям кикбоксера относятся: одиночные шаги, подскоки, повороты и скачки.***

**Одиночные шаги** из левосторонней боевой позиции могут следовать один за другим. Каждый шаг представляет собой законченное движение, после которого кикбоксер приходит в положение боевой позиции. Шаги могут быть направлены вперед, назад, вправо, влево, а также в промежуточные направления — влево-вперед, вправо-назад.

**Подскоки** есть слитное, как бы скользящее над полом движение, состоящее из непрерывно следующих друг за другом, сливающихся друг с другом, скользящих скачков. Подскоки представляют собой основной тип передвижений кикбоксера. Выполнять подскоки можно в тех же направлениях, что и одиночные шаги.

**Повороты** в тех самых различных направлениях выполняют на передней части стопы, как правой, так и левой ноги.

**Скачки** как самостоятельный тип передвижений применяется редко. На них основана техника некоторых ударов.

Во время поединка расстояние между кикбоксерами постоянно изменяется. Это расстояние и называется **боевой дистанцией**. *Существуют три основных дистанции: дальняя, средняя и ближняя.* **Дальняя дистанция** характеризуется использованием, в основном, ударов ногами. Она удобна, так как опасность неожиданного удара со стороны противника ослаблена разделяющим противников расстоянием. Выгодна она также и в тех случаях, когда важно оторваться от противника, чтобы передохнуть.

**Средняя дистанция** — расстояние, с которого кикбоксер сможет достигнуть противника прямым ударом рукой, делая шаг по направлению к нему. Положение, когда кикбоксеры могут наносить друг другу удары, не делая шага вперед для сближения, называется дистанцией ближнего боя, или **ближней дистанцией**. В бою на ближней дистанции применяются все основные удары рукой.

### **Удары руками.**

#### **Прямые удары.**

Признак прямого удара - прямолинейное движение кулака к цели. Прямые удары можно применять в самых разнообразных тактических целях. Это наиболее употребительные и действенные удары в кикбоксинге. Туловище при ударах обычно сильно разворачивается соответствующим бьющей руке плечом вперед, а наносящая удар рука, резко выброшенная по направлению к цели, до предела разгибается в локтевом суставе. Прямые удары с большим успехом применяются при атаке, контратаке, для остановки атаки противника, для разведки и в качестве обманных ударов.

#### **Левый прямой удар в голову.**

Основная техника удара такова. Удар кикбоксер наносит из боевой стойки. Выпрямляя правую ногу, отталкиваясь носком, кикбоксер посылает тело вперед, передает вес тела на левую выпрямленную ногу. Туловище он вращает слева направо в правом тазобедренном суставе, резко выводя левое плечо вперед. Кулак левой руки (пальцы обращены к концу движения вниз) направляются прямо в цель. Приподнимая левое плечо (плечевой сустав), кикбоксер прикрывает подбородок от возможного встречного удара правой рукой.

***Обычные ошибки, присущие новичку при разучивании прямого удара левой рукой в голову, таковы:***

- 1) кикбоксер наклоняет голову набок (вправо и влево), отдергивает ее назад или отворачивает ее;
- 2) кикбоксер выносит локоть левой руки в сторону, открывая туловище и, искажая движения удара, он теряет свою прямолинейность;
- 3) кикбоксер, возвращая после удара руку в исходное положение, опускает ее;
- 4) кикбоксер отводит правый локоть в сторону, не страхует ладонью лицо,

страхует ладонью левую сторону головы;

5) кикбоксер не вращает туловище, выполняя удар только движением руки.

### **Левый прямой удар в туловище.**

Этот удар наносят с наклоном туловища вперед-вправо, чем предохраняют голову от неожиданных встречных ударов противника.

Прямой удар левой в туловище может быть использован как первый удар в атаке, как ложный удар, раскрывающий защиту головы противника, и как встречный. Атакуя этим ударом, боксер делает скользящий шаг левой ногой впереди усиливая движения толчком правой ногой.

Левый кулак, повернутый пальцами вниз, в момент наклона туловища резко выносят вперед к цели. Голова для защиты наклонена вперед, подбородок прилегает к левому плечу. Правая рука находится у головы, раскрытой ладонью дополняя защиту; вместе с тем она готова нанести удар.

### **Правый прямой удар в голову.**

Этот удар принадлежит к числу наиболее сильных. Движение удара начинается с толчка носком правой ноги, после чего кикбоксер вращает туловище справа налево в правом тазобедренном суставе.левой же ногой он делает полу выпад, длина которого зависит от расстояния до противника. Кулак правой руки, направленной прямолинейно к цели, касается ее одновременно (или несколько раньше) с постановкой левой ступни на пол. Левая нога в момент удара несколько согнута. Правую ногу боксер либо оставляет на месте, либо подтягивает вперед, но уже после удара. В результате кикбоксер гарантирован от потери равновесия в случае промаха, удар его становится более точным и сильным. Страховку от встречных ударов осуществляют, защищая голову ладонью левой руки и туловище — опущенным локтем.

### **Правый прямой удар в туловище.**

Этот удар наносят, как и удар в голову, но с большим наклоном туловища. Энергично выпрямляя правую ногу, переносят вес тела целиком на вышагивающую вперед-влево левую ногу.

Туловище, наклоняясь вперед-влево и вращаясь, справа налево, приходит в момент удара в положение полуоборота к противнику. Кулак в момент касания цели обращен пальцами влево-вниз.

Наклон туловища с поворотом справа налево и движение кулака вперед происходит одновременно. В момент удара левая нога полусогнута в коленном суставе и опирается о пол передней частью стопы. Это необходимо, чтобы не потерять равновесия в случае промаха, если противник отойдет назад.

Страховаться от встречного удара нужно особенно тщательно, так как поворот туловища налево открывает части тела, уязвимые для нанесения противником удара правой рукой. Поэтому нужно прикрывать левую сторону головы ладонью, а туловище — опущенным локтем левой руки.

***При разучивании прямых ударов правой рукой в голову и туловище у начинающих появляются следующие ошибки:***

- отсутствие страховки;
- поднимание локтя перед ударом;
- удар сверху незащищенной частью перчатки;
- потеря равновесия.

### **Боковые удары.**

***Основной признак боковых ударов - направление удара в цель сбоку.***

В технике движения характерен не посыл массы тела вперед, как в прямых ударах, а использование вращательного момента, резкое вращение туловища в избранном для удара направлении. Боковые удары менее дальнобойны, чем прямые. Тем не менее, область их применения чрезвычайно обширна. По своей технической структуре они очень разнообразны, и прежде всего, различаются по длине.

**Длинные боковые удары** наносят со средней дистанции, почти выпрямленной рукой, поражая цель обычным местом кулака, повернутого пальцами наружу.

**Короткие боковые удары** по своей действенности занимают одно из первых мест среди всех основных ударов кикбоксинга. Их наносят согнутой в локте рукой с последующим некоторым разгибанием руки, увеличивающим резкость и силу удара.

#### **Боковой удар левой рукой в голову.**

Боковой удар левой без шага вперед выполняют так: толчком носка левой ноги вес тела переносят на правую ногу, в тазобедренном суставе которой осуществляют вращение слева направо. Левую руку, сгибая ее в локтевом суставе под прямым углом, направляют кулаком к цели по кривой сбоку. Кулак, предплечье и плечо бьющей руки направляют к цели в одной плоскости — горизонтальной или направленной несколько сверху вниз. Правой рукой (ладонью открытой перчатки) страхуют от возможных встречных ударов.

#### **Боковой удар правой рукой в голову.**

Этот удар относится к числу самых сильных, как и прямые удары правой, они часто бывают нокаутирующими.

Техника выполнения удара такова: кикбоксер делает шаг вперед или вперед-влево левой ногой, причем в момент приземления несколько сгибая ее. Уже в момент толчка носком правой ноги кикбоксер начинает вращать тело в правом тазобедренном суставе, а правую руку, согнутую под прямым углом, направляет по отрезку окружности или параболы к цели. Кулак соприкасается с целью одновременно с постановкой на пол левой ноги или на мгновение раньше.

#### **Боковой удар левой в туловище.**

Этот удар наносят тем же способом, что и в голову, но тело для удара в туловище наклоняют несколько больше; ноги сгибают, изменяют направление бьющей руки. Более собранное положение тела позволяет приблизить бьющую руку к цели и сообщить ей бьющую резкость в момент удара.

#### **Боковой удар правой в туловище.**

Удар наносят из боевой стойки, предохраняющей кикбоксера от встречных ударов в голову. Вес тела переносят на левую ногу, которой перед этим делают небольшой "скользящий" шаг влево-вперед. Туловище вращают налево по наклонной оси, придавая нужную резкость бьющей руке, согнутой в локтевом суставе и направляемой дугообразно к цели. Кулак в момент удара поворачивают пальцами вниз — к себе. Левая рука прикрывает голову и корпус. После удара, возвращаясь в боевую стойку кикбоксер должен сохранять защитное положение тела, чтобы обезопасить себя от контратаки противника.

#### **Удары снизу.**

*Удары этого типа направлены снизу.* Характерно для них также положение пальцев кулака при ударе: они обращены к кикбоксеру, наносящему удар. Удары снизу наносят рукой, согнутой в локте под острым углом или прямым углом.

Удары снизу в голову и туловище можно наносить, перемещая вес тела и на одноименную, и на разноименную ногу. Одиночные удары лучше наносить, не перемещая вес тела на одноименную ногу, от чего удары значительно усиливаются.

#### **Удар снизу левой в голову.**

При ударе вес тела толчком правого носка переносится на левую ногу, носок и бедро левой ноги в свою очередь производят толчок вверх, нога в колене резко разгибается, туловище, вращаясь слева направо, резко распрямляется. Кикбоксер выносит левое плечо вперед, левый кулак поворачивает пальцами к своей груди и направляет его снизу вверх. Все тело, выпрямляясь устремлено в направлении удара.

#### **Удар снизу левой в туловище.**

Этот удар отличается от такого же удара в голову направлением бьющей руки (по наклонной линии к цели) и ее положением, изменяющимся в зависимости от длины удара. При ударе рука согнута в локте под тупым углом, кулак обращен пальцами вправо. При коротком ударе руку сгибают под меньшим углом, кулак держится пальцами.

Скорость удара развивается по мере того, как кулак приближается к цели. Удар заканчивается резким рывком, производимым усилиями мышц спины, живота, ног и бьющей руки. Во время удара все тело кикбоксера не должно излишне напрягаться.

#### **Удар снизу правой в голову.**

Для удара без шага вперед ноги разгибают, а туловище вращают справа налево; правое плечо выдвигают вперед, предплечье направляют вверх, кулак поворачивают пальцами к себе.левой рукой защищают: раскрытой ладонью — голову, а опущенным локтем — левую сторону туловища.

Удар снизу правой с шагом вперед начинают толчком правой ногой, переносят вес тела на вышагивающую левую ногу. После этого правую ногу несколько подтягивают к левой или оставляют сзади. Движения туловища и руки те же, что и в ударе, выполняемом на месте.

#### **Удар снизу правой в туловище.**

Этот удар направляют по наклонной линии снизу вверх; его можно наносить, передавая вес тела на левую ногу и на правую ногу, как на месте, так и с шагом. Движение туловища и ноги в этом ударе подобно движению удара в голову. При отработке ударов снизу на лапах, тренер в основном использует правую лапу, помещая ее на уровне головы или туловища.

#### **Удар в голову с разворотом внешней стороной перчатки.**

Этот удар является неожиданным и очень сильным. Энергия удара складывается из поворота всего тела и распрямления наносящей удар руки. Движение удара начинается с шага вперед левой ногой, после чего выполняется поворот тела слева-направо с переносом веса тела на левую ногу. Правая нога выдвигается вперед по дугообразной траектории, и одновременно бьющая рука (правая) выпрямляется в локтевом суставе, направляя кулак к цели в горизонтальной плоскости на уровне плеча. После удара необходимо быстро вернуться в исходное положение (боевую стойку). Левая рука прикрывает голову и туловище от возможных встречных ударов. Удар с разворота может выполняться в прыжке, но требует еще большей координации движения.

#### **Повторные прямые удары левой в голову.**

Атакуя левой рукой, кикбоксер повторяет атаку, нанося удары по два, три и более раз. Повторными ударами спортсмен успешно набирает очки, заставляя противника переходить на прочную защиту головы, т.е. поднять руки, что создает предпосылку для нанесения успешного акцентированного удара правой рукой в открывающуюся часть

#### **Повторные прямые удары левой в голову и туловище.**

Быстрота и стремительность нанесения первого удара прямой левой в голову обеспечивают успех нанесения второго удара левой в туловище. Противник, защищая голову руками, открывает туловище, что позволяет беспрепятственно нанести последующий удар. Техника нанесения повторного удара аналогична технике одиночных. Для того чтобы обезопасить себя от получения ответного удара правой со стороны противника, следует нанести последующий прямой удар левой в туловище с одновременным отходом назад правой ногой.

#### **Двух ударные комбинации.**

#### ***Двух ударные комбинации из прямых ударов.***

Этими комбинациями пользуются со средней дистанции. Удары наносятся левой и правой рукой в голову, в голову и туловище, в туловище и голову, в туловище. Все перечисленные комбинации из прямых ударов наносятся поочередно, вначале левой, а затем правой рукой. Комбинация из двух прямых ударов левой-правой в голову условно получила название "раз-два".

#### **Прямые удары "раз-два" в голову.**

Из позиции дальнего боя толчком носка правой ноги кикбоксер посылает тело вперед, резко разгибая правую ногу. Левая нога шагом вперед быстро преодолевает дистанцию до противника, шаг делается с носка на полную ступню. Одновременно туловище вращается слева направо, левая рука, выпрямляясь, стремительно и резко направляет кулак к цели. В момент удара кулак наклоняется в лучезапястном суставе вперед ладонью вниз. В результате первого удара левой в голову кикбоксер сильно разворачивает плечевой пояс, левым плечом вперед, создавая удобное исходное положение тела для акцентированного удара правой рукой.

#### **Два прямых удара в голову на счет "раз".**

Эта комбинация ударов может сбить с толку даже опытного противника, ибо защищаться от нее очень трудно. Выполнение комбинации, начинается с обязательного предварительного финтового удара левой в голову, вслед за ним под один счет "раз!" сейчас же направляются два одновременных удара левой-правой в голову.

#### **Раз-два" в голову и туловище.**

Эта комбинация имеет две разновидности. В одном случае удар левой рукой наносится под шаг левой ноги, а при ударе правой правая нога подтягивается. В другом случае прямой удар левой в голову используется, как финтовый для отвлечения внимания противника от защиты туловища, хотя вес тела остается перенесенным на правую ногу; когда действительно наносится удар правой в туловище, то одновременно с ним переносится на левую ногу вес тела, а туловище несколько уклоняется влево. Движение влево создает возможность кулаку легче пройти между локтем противника в область солнечного сплетения.

#### **"Раз-два" в туловище и голову.**

Эта комбинация проста по координации движений и очень эффективна в бою. Она состоит из удара левой в туловище с шагом вперед и акцентированным наклоном туловища вперед и вправо с целью отвлечь противника от защиты головы с тем, чтобы неожиданно нанести прямые удары: правой в голову с отходом, левый в голову с шагом назад.

#### **"Раз-два" в туловище.**

Комбинация из двух ударов левой-правой в туловище может быть успешно проведена при выполнении предварительного финта прямой левой в голову и передвижении при этом на шаг левой ногой влево с последующим нанесением двух прямых ударов левой-правой в туловище.

### **"Раз-два" в голову при отходе назад.**

Очень важно уметь наносить два прямых удара в голову не только при собственной атаке, но и при атаке противника. Для этого требуется внимательно следить за атакой противника и в нужный момент нанести прямой левой в голову - правой в голову с отходом назад левой-правой ногой.

Главное здесь в том, чтобы несколько опережать удары противника. Кикбоксеру, наносящему прямые удары при отходе назад, следует расслабить мышцы и наносить удары свободно, без особого напряжения.

### **"Раз-два" в голову на отходе назад.**

Обычно комбинации "раз-два" начинают левой рукой. Но основным недостатком этой комбинации заключается в том, что после моего затрудненного возврата в исходную позицию, особенно когда комбинация делается под приставку правой ногой. Из-за этого создается постоянная угроза получить ответный контрудар правой рукой. Из этих соображений мы предлагаем вариант комбинации "раз-два", в которой начинает правая рука, а дублирует левая.

***Наработка двух ударных комбинаций может вестись тремя способами:***

1. С тренером на лапах;
2. Самостоятельно с использованием боксерского мешка;
3. С партнером в обусловленном поединке.

### ***Двух ударные комбинации из ударов сбоку.***

Самой простой комбинацией из этих ударов будет левый боковой удар под шаг левой ногой и соединенный с ним правый боковой. Оба удара направлены в голову. Эта комбинация имеет ряд разновидностей и изменений.

Разучивают две тактические формы комбинации - **атакующую** и **ответную**. Ставят комбинацию сначала на лапах, а затем закрепляют на снарядах (боксерском мешке).

### ***Двух ударные комбинации из прямых и боковых ударов.***

#### **Скачковый боковой удар левой в голову-прямой правой в туловище.**

Эта комбинация чрезвычайно действенна. Задача атакующего состоит в том, чтобы открыть по возможности доступ к туловищу противника, куда и будет нанесен акцентированный удар правой. Этому акцентированному удару должен предшествовать финтирующий боковой удар левой в голову, которым боксер отвлекает внимание противника.

#### **Боковой левый в голову - короткий прямой правой снизу в голову.**

Комбинацию в основном применяют в атакующей форме, но она может быть проведена и как встречная контратака на атаку прямым левой в голову.

#### **Прямой левой в туловище-боковой правой в голову.**

Эта комбинация может быть или атакующей, или (чаще) встречной на атаку прямым левой в голову.

### *Двух ударные комбинации из ударов сбоку и снизу.*

#### **Боковой правой в голову - левой снизу в голову.**

В данной комбинации оба удара наносятся сильно с акцентом. Выполняя шаг левой ногой вперед-влево, кикбоксер переносит на нее вес тела, и вращает туловище в правом тазобедренном суставе. Правая рука наносит боковой удар в голову. Далее спортсмен поворачивает туловище слева направо и распрямляясь выполняет левой рукой удар снизу в челюсть. Вес тела полностью перенесен на левую ногу. Правая рука прикрывает голову и корпус справа.

#### **Левый снизу в туловище - правой снизу в голову.**

Чрезвычайно выигрышная комбинация. Левый удар снизу всегда делается с быстрым и стремительным шагом влево вперед или со скачком и носит в основном отвлекающий характер; вслед за ним и как бы обгоняя его наносится правый удар снизу в голову. Обычно удар левой рукой настолько подготавливает почву для правого удара снизу, что последний без промаха и особых затруднений попадет в подбородок. Здесь важнее всего нанести удары неожиданно, провести их слитно друг с другом, причем второй удар должен быть очень быстрым.

#### **Правый снизу в туловище - левый боковой в голову.**

В этом случае апперкот всегда наносят как финтовый удар, а боковой акцентирует. В начале этой комбинации вращение осуществляют в правом тазобедренном суставе.

Одновременно наносится апперкот правой рукой с уклоном вправо. Далее кикбоксер делает шаг правой ногой вправо-вперед и, перенеся вес тела на эту ногу, выполняет боковой удар левой в голову. Удар сопровождается быстрым поворотом туловища слева-направо.

#### **Прямой левой в голову - правый круговой с разворота.**

Очень эффективная комбинация, однако, сложена в исполнении, так как связана с поворотом тела на 360°. Делая шаг левой ногой вперед, кикбоксер атакует прямым левым в голову. Как правило, этот удар является отвлекающим, после которого следует основной удар внешней стороной перчатки. Во время поворота атакующий некоторое время находится в опасном положении спиной к противнику. Поэтому поворот следует выполнять предельно быстро. Голова должна повернуться быстрее туловища с тем, чтобы видеть цель удара до его завершения.

### **Трехударные серии.**

#### ***Трехударные серии из прямых ударов.***

Эта группа серий, в основном состоящая из двух повторных ударов левой рукой и добавочного удара правой, условно названа "раз-раз-два". Серию ударов нельзя применять шаблонно, ее нужно использовать сознательно на определенной дистанции боя и определенными средствами техники и тактики.

Каждая серия имеет свой порядок чередования ударов и включает в себя удары, различные по своему характеру. Каждый удар серии должен поражать определенную цель. Паузы между ударами могут быть различными.

Важнейшее значение при проведении серий ударов имеет быстрота их выполнения и длительности пауз между нанесением Отдельных ударов. Каждая пауза между ударами имеет существенное значение для успеха проведения всей серии в целом.

#### **Левой, левой, правой в голову - "раз-раз-два".**

Простейшая серия "раз-раз-два" в голову состоит из легких моторных прямых ударов левой и акцентированного прямого удара правой. Первый легкий удар левой нужно наносить, удерживая вес тела на правой ноге, передвигаясь вперед подскоком, а последующие два удара левой и затем правой наносятся под один шаг вперед левой ногой.

Для успешного нанесения этой серии при втором ударе шаг следует сделать несколько вперед и влево.

#### **Левой, левой в голову, правой в туловище.**

Эта серия очень эффективна в бою. Два первых удара отвлекают противника от защиты туловища и вынуждают защищать голову; третий удар наносится немедленно вслед за вторым без паузы.

#### **Левой в голову, левой в туловище, правой в голову.**

Серия не менее эффективная, чем предыдущая, отличается от нее тем, что акцентированный прямой удар правой наносится в голову.

#### **Левой в туловище, левой в голову; правой в туловище.**

Цель этой серии ослабить противника, "сбить" ему дыхание, нанеся акцентированный прямой удар правой в туловище. Первые два удара левой в туловище и голову, являются отвлекающими.

#### **Левой в туловище, левой в голову, правой в голову.**

Отвлекающим ударом в этой серии является удар левой в туловище. Наносится он подчеркнуто, т.е. следует согнуться в пояснице и после наклона туловища, сделав небольшую паузу, быстро выпрямиться и нанести два прямых левой-правой в голову.

#### **Левой в голову, левой в туловище, правой с разворотом в голову.**

Левой рукой кикбоксер выполняет финтовые, подготавливающие удары в голову и туловище, для того чтобы раскрыть голову противника, а затем наносит сильный удар правой в голову с разворота.

#### **Защита от ударов руками.**

*Известные в технике кикбоксинга защиты распределяются на три группы:*

- 1) защита движением рук;
- 2) движением ног;
- 3) движением туловища.

*Непосредственная цель защиты прервать действия ударов противника:*

- 1) преградить путь удару;

- 2) отвести кулак противника от цели;
- 3) заставить противника промахнуться.

Владение защитой — один из важнейших показателей спортивного мастерства.

Спортсмен, умело пользующийся защитами, не только достигают непосредственной цели — защититься, обезопасить себя от ударов противника, но наряду с этим решает ряд других тактических задач. С помощью защит кикбоксер раскрывает противника, готовит собственные контратаки, утомляет противника, заставляя его промахиваться, выводит противника из равновесия, морально воздействует на него, заставляя его усомниться в своих силах и боевых средствах. Поэтому выработка навыков в прочных и разнообразных защитах должна занимать у кикбоксера много места.

### **Защиты движением рук.**

#### ***Подставки.***

Первой защитой, с которой знакомят новичка и которая служит страховкой защищая голову кикбоксера от встречных ударов при его атаках левой рукой, является защита подставкой ладонной части открытой правой перчатки. Ладонь перчатки, помещенная под подбородком спортсмена, преграждает путь удару противника и останавливает этот удар. Употребляется против прямых ударов, но может быть использована и против ударов снизу. Кикбоксеры владеющие этой защитой, применяют ее и против ударов сбоку левой рукой, для чего поднимают кверху локоть правой руки, опуская кисть пальцами вниз.

#### **Подставки левого плеча.**

Одна из наиболее потребляемых за последнее время защит. Закрывая подбородок приподнятым плечом, спортсмен делает поворот туловищем вправо, принимая удар на плечевой сустав. Поднятое левое плечо служит страховкой при собственных атаках левой рукой.

**Подставку локтя** (правильнее согнутой в локте руки) применяют против ударов в туловище.

*Обычно против ударов правой подставляют левую руку, против ударов левой — правую. Глухую защиту* выполняют обеими руками.

Применяют ее для того, чтобы получить возможность переждать несколько ударов бурно атакующего противника, а также для того, чтобы сблизиться с ним, несмотря на удары. В этой защите руками закрывают наиболее уязвимые точки на голове и туловище.

Имеется три варианта этой защиты: *двухсторонняя, правая локтевая и левая локтевая.*

#### ***Отбивы.***

Эту защиту можно выполнять как правой, так и левой рукой. Наиболее распространены отбивы влево и вправо. Этими защитами можно отклонять

(отбивать) от цели только прямые удары. Боковые удары можно отбивать кверху.

**Отбив влево правой рукой**, применяют против прямого удара левой в голову. Опытный кикбоксер может отбивать таким способом и прямой удар правой (накрест), если это сделает достаточно быстро.

**Отбив вправо правой рукой**, применяют также против прямого удара левой. Бьющую руку отбивает предплечьем правой руки. Основу движения составляет вращение туловища слева направо и перенос веса тела на левую ногу. Необходимо также страховать голову левым плечевым суставом. Особенно эффективен этот отбив в соединении с сайд-степом влево.

**Отбив вправо левой рукой**, применяют против прямого удара правой и левой (накрест). Как и в отбивах правой, основу движения составляет вращательное движение туловища слева направо и перенос тела на левую или на правую ногу.

**Отбив вверх**, очень действенная защита. Применяют его прямых и боковых ударов. Отбив вверх, дает возможность сблизиться с противником и активно контратаковать его. Выполняют отбив как правой, так и левой рукой (предплечьем), согнутой в локте под прямым углом.

### **Защиты движением ног.**

Эти защиты основаны на шагах назад и в стороны, сочетаются небольшими выпадами и поворотами (сайд-степами), в результате которых кикбоксер изменяет дистанцию и заставляет противника промахиваться. Хотя умелое передвижение и использование тактики защитами отличает именно мастера, мы считаем, что обучать этим защитами нужно уже на первом этапе обучения.

В бою применяют шаги назад (*отходы*) и в стороны — вправо и влево (*уходы*).

**Отход (шаг) назад** применяют против любого удара. Это любимая защита кикбоксеров, строящих бой на контратаках. Основу ее составляет обычный боксерский шаг назад.

**Уход (шаг) вправо** применяют против прямых ударов как Правой, так и левой рукой, реже — против ударов снизу. Основу ее составляет обычный боксерский шаг вправо.

**Уход (шаг) влево** чаще применяют против прямого удара правой (против удара левой он более опасен, так как ставит спортсмена под удар справа) и реже — против удара снизу.

### **Защиты движением туловища.**

Эти защиты имеют большое значение, так как оставляют руки кикбоксера свободными для контрударов, позволяют ему активно вести бой. Здесь известны два вида защиты — *уклоны* и *нырки*.

**Уклоны.**

В бою применяют три разновидности уклонов: *вправо, влево и назад* (отклон).

**Уклон вправо** наиболее употребителен, так как с помощью его можно защищаться от всех ударов в голову (кроме некоторых ударов слева и снизу).

**Уклон влево** применяют против прямых ударов правой рукой и делают так: кикбоксер переносит вес тела на левую несколько согнутую ногу, поворачивает и слегка наклоняет туловище влево, уводя голову в сторону от линии удара. Печаткой правой руки, если ею кикбоксер не наносит в этот момент встречного удара, следует страховать голову от возможного повторного удара Противника. Важно, чтобы Похищающийся не выводил голову за вертикальную линию от носка его левой ноги.

**Отклон назад** применяют довольно редко, так как если Противник атакует серией ударов, кикбоксер может попасть в Невыгодное положение. В положении отклонения назад легко потерять равновесие, а в углу ринга и у канатов трудно защищаться от серии ударов.

**Нырки.** Эту защиту применяют против ударов сбоку. Защиту нырком большей частью соединяют с уклонами, но можно ее применять и как самостоятельную.

### ***Защиты при прямом ударе левой в голову.***

#### **1. Защита подставкой правой ладони.**

Подставляя ладонь, следует быть готовым сдержать удар противника и сместить его бьющую руку слегка влево.

#### **2. Защита подставкой левого плеча.**

При этой защите подбородок, прижатый к левой ключице, следует прикрывать выдвинутым вперед левым плечом.

#### **3. Защита уклоном вправо.**

Вес тела при уклоне передают на правую ногу, отстраняя голову наклонным движением туловища вправо настолько, чтобы противник промахнулся. Защиту подбородка следует усиливать, прикрывая его левым плечом и делая небольшой поворот туловища направо.

#### **4. Защита уклоном влево.**

Эту защиту выполняют, перенося вес тела на левую ногу. При уклоне влево следует особенно тщательно страховать левой рукой голову и корпус.

#### **5. Защита отбивом правой ладонью влево**

При этой защите атакующую руку противника отбивают правой ладонью влево. При этом вес тела передают либо на правую ногу, либо на левую, а туловище немного поворачивают налево.

#### **6. Защита отбивом правым предплечьем вправо**

Тактическая направленность этой защиты заключается в том, чтобы отвести бьющую руку противника к наружной стороне его боевой стойки, раскрыв его защиту. При отбиве вес тела передают на левую ногу, туловище поворачивают направо.

## **7. Защита уходом вправо.**

Применяется этот вид защиты в тех случаях, когда нужно отвести от линии удара не только голову, но и тело, предупреждая развитие атаки противника. Уход делают правой ногой вправо.

***Существуют три способа этого вида защиты:***

- а) уход простым скользящим шагом вправо с подтягиванием с левой ноги в положение боевой стойки;
- б) уход выпадам правой ногой вправо, левая на месте;
- в) уход выпадам правой ногой вправо с поворотом на ней налево лицом к противнику и легким отталкиванием его бьющей руки.

## **8. Защита уходом влево.**

Уход влево осуществляется скользящим шагом или выпадам.

## **9. Защита уходом назад.**

Движение защиты начинают толчком левой ногой от пола и шагом правой ногой назад.

### ***Защиты при прямом ударе левой в туловище.***

#### **1. Защита подставкой согнутой в локте левой руки.**

Защищающийся спортсмен огibtает левую руку в локте и прижимает ее к телу, преграждая всей рукой удару противника путь к цели. Чтобы смягчить удар, следует перенести вес тела на правую ногу и немного повернуть туловище направо, как бы устраниаясь от удара.

#### **2. Защита отбивом правой ладонью влево.**

Бьющую руку противника смещают вниз-влево. Вес тела передают на правую ногу, а туловище немного поворачивают налево.

#### **3. Защита уходом назад.**

Уход назад осуществляется скользящим шагом правой ногой.

### ***Защиты при прямом ударе правой в голову.***

#### **1. Защита подставкой правой ладони.**

Раскрытую ладонь правой руки помещают перед подбородком.

#### **2. Защиту подставкой левого плеча.**

Прикрывая левым плечом подбородок и усиливая его защиту подставкой правой ладони, помещенной у левого плеча, кикбоксер принимает удар на плечо и, передавая вес тела на правую ногу и поворачивая туловище направо, как бы уходит от удара.

#### **3. Защита отбивом левой ладонью вправо.**

Бьющую руку противника отбивают левой ладонью вправо. Вес тела передает на правую ногу.

#### **4. Защита уклоном вправо.**

При уклоне вправо отстраняющем голову с линии удара, вес тела передают на правую ногу, туловище слегка наклоняют вправо, голову для защиты подбородка опускают немного вниз.

## **5. Защита уходом вправо.**

Уход вправо выполняют быстрым шагом правой ногой вправо с поворотом туловища направо.

## **6. Защита уходом влево.**

Уход влево можно выполнять с поворотом тела направо или налево.

## **7. Защита уходом назад.**

Уход назад делают шагом назад правой ногой.

### ***Защиты при прямом ударе правой в туловище.***

#### **1. Защита подставкой согнутой в локте левой руки.**

Защищающийся кикбоксер сгибает левую руку в локте и прижимает ее к телу. При этом положении вся рука преграждает противнику путь к цели. Чтобы смягчить удар, вес тела следует перенести на правую ногу, как бы отстраняясь от удара.

#### **2. Защита отбивом левой ладонью вправо.**

Бьющую руку противника отводят вправо-вниз, при этом тело поворачивают слева-направо, а вес тела переносят на правую ногу.

#### **3. Защита уходом влево.**

Шаг левой влево защищающийся кикбоксер соединяет с отбивом бьющей руки противника левой рукой вправо.

#### **4. Защита уходом назад.**

Уход назад делают так же, как и уход от атаки в голову.

### ***Защита при боковом ударе левой в голову.***

#### **1. Защита подставкой правого предплечья**

Защищающийся кикбоксер подставляет тыльную сторону правого предплечья под кулак противника, преграждая ему путь к цели. Согнутую в локте руку в момент соприкосновения спортсмен напрягает, чтобы сдержать удар.

#### **2. Защита отбивом правым предплечьем вверх.**

При этой защите кикбоксер отстраняется влево от удара противника, пряча подбородок за правое плечо и объединяя движение наклона с отбивом бьющей руки противника вверх правым предплечьем. Движения отбива не должно быть излишне резким.

#### **3. Защита уклоном назад.**

Вес тела при уклоне переносится на правую ногу, слегка согнутую в колене. Запрокидывать голову или туловище назад не следует, так как это не только опасно, но и не удобно для перехода в контратаку. Голову при уклоне назад следует держать слегка наклоненной вперед.

#### **4. Защита нырком вправо.**

Нырок вправо выполняют одновременно сгибая позвоночник и коленные суставы, пропуская этим бьющую руку противника над своей головой. Быстроту движению придают, мгновенно расслабляя мышцы,

удерживающие тело в выпрямленном положении, и, если нужно, поворачивая туловище направо.

#### **5. Защита уходом назад.**

Уход назад делают быстрым шагом с правой ноги.

#### ***Защиты при боковом ударе левой в туловище.***

##### **1. Защиты подставкой согнутой правой руки.**

При защите согнутую в локте правую руку прижимают к туловищу, преграждая удару путь к цели.

##### **2. Защита уходом назад.**

Уход назад выводит кикбоксера из сферы действия ударов противника.

#### ***Защиты при боковом ударе правой в голову.***

##### **1. Защита подставкой левого плеча**

Приподнимая левое плечо вверх, и пряча за него подбородок, защищающийся, чтобы смягчить удар, должен слитным движением отклонить туловище вправо и перенести вес тела на правую ногу.

##### **2. Защита отбивом левым предплечьем вверх.**

Своевременно заметив движение правой руки противника для бокового удара в голову, кикбоксер приподнимает предплечье согнутой в локте левой руки вверх и этим отстраняет бьющую руку противника от цели. Одновременно спортсмен приподнимает левое плечо, прикрывая им подбородок, поворачивает тело направо и переносит вес тела на правую ногу.

##### **3. Защита уклоном назад.**

Кикбоксер отклоняет туловище назад, перенося вес тела на правую ногу. Голову следует наклонить вперед.

##### **4. Защита нырком влево.**

Защищающийся кикбоксер пропускает бьющую руку противника под головой, выполняя нырок влево и делая шаг левой ногой вперед-влево.

##### **5. Защита уходом назад.**

Уход назад осуществляется быстрым и легким шагом правой ногой. После ухода правую ногу, ставшую опорной, немного сгибают в колене.

#### ***Защиты при боковом ударе в туловище.***

##### **1. Защита подставкой согнутой левой руки.**

Левую руку, согнутую в локтевом суставе под острым углом, прижимают к левому боку, преграждая удару противника путь к цели.

##### **2. Защита уходом назад.**

Уход осуществляется быстрым и легким шагом правой ногой назад.

#### ***Защиты при ударе снизу левой в голову.***

##### **1. Защита подставкой правой ладони.**

Подставляя раскрытую ладонь правой руки под кулак противника,

кикбоксер задерживает удар на пути к цели.

## **2. Защита уклоном назад.**

Выполняя уклон назад, голову следует держать слегка наклоненной вперед.

## **3. Защита уходом назад.**

Уход осуществляется быстрым и легким шагом правой ногой назад.

### ***Защиты при ударе снизу левой в туловище.***

#### **1. Защита подставкой согнутой правой руки.**

Защищающийся кикбоксер преграждает путь удару согнутой в локте рукой, прижатой к правому боку. Спортсмен не должен опускать правую ладонь, так как за первым ударом противника может последовать второй его удар в голову.

#### **2. Защита уходом назад.**

Уход осуществляется быстрым и легким шагом правой ногой назад.

### ***Защиты при ударе снизу правой в голову***

#### **1. Защита подставкой правой ладони.**

Подставляя раскрытую ладонь правой руки под кулак противника, кикбоксер задерживает удар на пути к цели.

#### **2. Защита уклоном назад.**

Вес тела при уклоне переносят на правую ногу, слегка согнутую в колене. Голову при уклоне назад надо держать слегка наклоненной вперед.

#### **3. Защита уходом назад.**

Уход осуществляется быстрым и легким шагом правой ногой назад.

### ***Защиты при ударе снизу правой в туловище.***

#### **1. Защита подставкой согнутой левой руки.**

Прижав локоть к левому боку, кикбоксер преграждает путь удару, направленному противником в туловище. Чтобы смягчить (действие удара, принимаемого на руку, спортсмен должен несколько отстраниться от него перенеся вес тела на правую ногу.

#### **2. Защита уходом назад.**

Уход выполняется быстрым и легким шагом правой ногой назад.

### ***Контрудары.***

Контрудары наносятся в момент атаки противника, для чего применяют все основные удары, известные в технике кикбоксинга. Контрудар всегда соединяют, с каким-либо видом защиты, чтобы избежать атакующего удара противника - обычно первого, ведущего удара в атаке. Все контрудары делятся на *встречные* и *ответные*. Встречным называют удар, опережающий на один темп атаку противника, т.е. наносимый с таким расчетом, чтобы он дошел до тела противника раньше, чем его атакующий удар дойдет до цели или будет остановлен защитой кикбоксера. Благодаря своей неожиданности для атакующего, встречные удары считаются наиболее

действенными. Чтобы предохранить себя от атакующего удара противника, спортсмен должен наносить встречный удар одновременно с соответствующей страховкой (защитой).

Обучая новичка контрударам, следует в начале делать упор на освоение ответных ударов, менее обостряющих боевую обстановку.

Ниже приводится описание наиболее употребительных контрударов.

### ***Контрудар на прямой удар левой в голову.***

**Комбинация № 1.** *Отбив левой, удар левой в голову*, защищающийся отбивает атакующую руку противника левой ладонью вправо. При этой защите вес тела переносится на левую ногу. Выполнив защиту, кикбоксер немедленно наносит левой ногой удар внешней стороной кулака (перчатки) в голову противника.

**Комбинация № 2.** *Отбив левой, прямой правой в голову*, защищающийся отбивает атакующую руку противника левой ладонью вправо. Перенеся вес тела на левую ногу и повернувшись справа налево, кикбоксер контратакует прямым правой в голову.

**Комбинация № 3.** *Отбив левой вверх, прямой правой в голову*. Здесь используется защита отбивом левым предплечьем вверх и влево. Затем следует контрудар прямой правой в туловище.

**Комбинация № 4.** *Уклон вправо, удар правой снизу в туловище*. Защита производится уклоном вправо. Далее выполняется шаг левой ногой вперед с ударом правой снизу в туловище.

**Комбинация № 5.** *Уклон влево, боковой правой в голову*, защищающийся уклоняется от удара противника вправо, при этом вес тела переносится на правую ногу, отстраняя голову наклонным движением вправо ровно настолько, чтобы противник промахнулся. Далее делается шаг левой ногой вперед и наносится боковой удар правой в голову.

**Комбинация № 6.** *Уклон вправо, прямой левой в туловище*, защищающийся выполняет встречный контрудар прямым левой в туловище с одновременным уклоном вправо.

**Комбинация № 7.** *Уклон вправо, прямой правой в голову*. Здесь применяется встречный прямой удар правой в голову с одновременным уклоном влево.

**Комбинация № 8.** *Отбив правой, прямой левой в голову*, защищающийся отбивает руку противника правой ладонью влево и одновременно наносит прямой удар левой рукой в голову.

**Комбинация № 9.** *Уклон вправо, прямой левой в голову*, защищающийся уклоняясь вправо от удара противника, одновременно наносит прямой удар левой рукой в голову.

### ***Контрудары на прямой удар левой в туловище.***

**Комбинация № 1.** *Отбив вниз, удар левой в голову*, защищающийся отбивает бьющую руку противника левой ладонью влево вниз. Из этого положения

кикбоксер проводит Контратаку, нанося удар внешней стороной левого кулака (перчатки), одновременно делая шаг левой ногой вперед.

**Комбинация № 2.** *Отбив вниз, боковой левой в голову.* Здесь также используется защита отбивом левой ладони влево вниз, после чего следует боковой удар правой в голову.

**Комбинация № 3.** *Отбив вниз, прямой левой в голову,* защищающийся отбивает бьющую руку противника правой ладонью вниз и вправо, после чего мгновенно наносит прямой удар левой рукой в голову.

#### ***Контрудары на прямой удар правой в голову.***

**Комбинация № 1.** *Уклон вправо, прямой правой в голову.* Защищающийся наносит встречный контрудар правой рукой в голову, сопровождаемый уклоном влево.

**Комбинация № 2.** *Уклон влево, прямой правой в туловище.* Здесь уклон влево сопровождается прямым ударом правой рукой в туловище.

**Комбинация № 3.** *Отбив левой, прямой правой в голову,* защищающийся отбивает бьющую руку противника вправо-вниз ладонью левой руки и одновременно наносит прямой удар правой рукой в голову.

**Комбинация № 4.** *Уклон влево, удар левой снизу в туловище,* защищающийся выполняет уклон влево, делая небольшой шаг левой ногой влево-вперед и перенося вес тела на эту ногу. Далее он немедленно наносит удар левой рукой снизу в туловище противника.

**Комбинация № 5.** *Отбив левой, прямой правой в голову,* защищающийся отбивает бьющую руку противника ладонью левой руки вправо и немного вниз. При этом вес тела переносится на левую ногу, а тело поворачивается вправо. Из этого положения кикбоксер наносит прямой удар правой рукой в голову.

**Комбинация № 6.** *Отбив левой, удар правой с разворотом.* Здесь, как и в предыдущей комбинации, защита осуществляется отбивом ладонью левой руки вправо. Далее кикбоксер выполняет разворот на 270° по часовой стрелке и наносит удар внешней стороной кулака (перчатки) в голову.

#### ***Контрудары на боковой удар правой в голову***

**Комбинация № 1.** *Нырок влево, боковой левой в голову.* Защищающийся выполняет нырок влево, пропуская бьющую руку противника над головой. Выпрямляясь, кикбоксер разворачивается направо и наносит боковой удар левой рукой в голову.

#### ***Контрудары на боковой удар левой в голову.***

**Комбинация № 1.** *Нырок вправо, боковой правой в голову.* В данной комбинации защищающийся выполняет нырок вправо. Далее делается небольшой шаг левой ногой вперед и наносится боковой удар правой рукой в голову.

**Комбинация № 2.** *Подставка правой, удар левой снизу в голову.* Здесь, удар

противника отбивается правым предплечьем вправо-вверх. Вес тела переносится на левую ногу, а туловище наклоняется влево-вперед. Вслед за защитой кикбоксер контратакует левым снизу в голову.

### ***Контрудары на удар снизу левой в голову.***

**Комбинация №1.** *Уклон назад, прямой левой в голову*, защищающийся выполняет уклон назад после чего моментально наносит контрудар прямой левой в голову.

### **Удары ногами.**

Удары ногами представляют собой достаточно обширный арсенал техники кикбоксинга. Они являются эффективным оружием в поединке и поэтому часто применяются кикбоксерами. В сочетании с ударами руками они представляют собой широкие возможности как в атакующих, так и контратакующих действиях.

Удары ногами, как правило, используются *на дальней и средней дистанции*. Это обусловлено длиной и физиологией движения нижних конечностей. Удары ногами по своей силе и мощи превосходят удары руками, однако, уступают им в точности и универсальности применения.

#### ***Прямой удар стопой ("Фронт кик").***

Наиболее часто употребляемый удар, который позволяет не только мощно атаковать, но и останавливать атаки противника и держать его на расстоянии. Признак прямого удара-прямолинейное движение к цели стопы в продольной оси.

#### **Прямой удар стопой оставленной назад ноги.**

Способ нанесения: из боевой позиции кикбоксер отталкивается правой стопой и переносит вес тела на левую ногу. Носок левой стопы поворачивается справа-налево вместе с туловищем. Правая нога, согнутая в колене, выносится вперед до уровня горизонтальной линии. Далее идет резкое разгибание ноги и выбрасывание стопы вперед к цели. Удар наносится подушечками ступни, находящимися под пальцами, всей ступней или пяткой. Целью этого удара служат туловище и, реже, голова.

#### **Прямой удар стопой выставленной вперед ноги.**

Из боевой стойки кикбоксер переносит вес тела на правую ногу, поднимает левую ногу, согнутую в коленном суставе, и наносит удар. В данном случае никаких поворотов туловища нет. Нанося удар, следует выдвинуть таз вперед увеличивая длину удара. Руки постоянно находятся в защитном положении, прикрывая голову и туловище.

#### ***Боковой удар стопой ("Сайд Кик").***

#### **Боковой удар стопой выставленной вперед ногой.**

Из боевой стойки кикбоксер толчком левой ноги переносит вес на правую, а левую поднимает вверх, согнутую в коленном суставе. Далее нога выпрямляется в сторону нанося удар. Туловище немного отклоняется

назад, руки прикрывают уязвимые места на теле. Удар нанести пяткой либо всей стопой. Целью удара является солнечное сплетение и грудь. Боковой удар чаще используется как встречный останавливающий, но может быть выполнен и в контратаке. Сила этого удара во многом зависит от мощного и резкого движения таза.

#### **Боковой удар стопой оставленной назад ноги.**

Из боевой стойки кикбоксер толчком правой ноги переносит вес тела на левую ногу. Одной из разновидностей этого удара является выполнение его с подскоком. В данном случае кикбоксер выполняет подскок вперед и затем наносит удар. Все движения выполняется слитно, за счет чего удар получается очень сильным и часто опрокидывает противника на землю.

Тренировка силы удара производится на боксерском мешке. Удары могут наноситься как поочередно обеими ногами, так и раздельно по 10 раз в цикле.

#### ***Круговой удар стопой ("Раунд Кик").***

##### **Круговой удар стопой выставленной вперед ноги.**

Из боевой стойки кикбоксер делает подшагивание правой ногой к левой и переносит на нее вес тела. Согнутая в колене левая нога поднимается и выносится через сторону по дуге вперед. Далее следует разворот таза и туловища вместе с поворотом на опорной ноге слева направо и быстрее разгибание ноги в коленном суставе. Руки постоянно страхуют голову и тело от возможного встречного удара противника. Нога в конечной фазе удара полностью не распрямляется, во избежание травмы коленного сустава. Целью для удара служит голова и корпус. Удар наносится подъемом стопы.

##### **Круговой удар стопой отставленной назад ноги**

Из боевой стойки кикбоксер отталкиваясь правой стопой переносит вес тела на левую ногу. Правая нога сгибается в колене, поднимается и выносится через сторону по дуге вперед, после чего идет резкий поворот таза и туловища справа-налево на опорной левой ноге и нанесение удара посредством мощного разгиба ноги в коленном суставе. Сила удара зависит, в первую очередь, от своевременного и мощного вращения туловища и поворота на опорной ноге.

Разновидностью описанного выше удара является **круговой удар голенью "Лоу Кик"**.

Этот удар по технике исполнения аналогичен предыдущему. Отличие заключается в ударной поверхности и цели, по которой он наносится. Как отмечалось выше, ударной поверхностью является голень, а целью - бедра противника.

#### ***Прямой удар стопой назад с разворотом ("Бэк кик").***

Из боковой стойки кикбоксер разворачивает левую ногу стопой назад и переносит на нее вес тела. Одновременно с поворотом туловища слева-

направо правая нога сгибается в коленном суставе и подтягивается к животу. Повернувшись на 180°, кикбоксер выпрямляет правую ногу, нанося удар по прямой линии. Руки прикрывают голову и туловище.

***Круговой удар стопой с разворотом ("Раунд Хил Кик").***

Из боевой стойки кикбоксер поворачивается слева-направо на правой ноге, переносит на нее вес тела, сгибает и поднимает правую ногу, после чего наносит удар распрямляя ее и направляя по дуге к цели. Удар наносится пяткой со стороны ахиллесова сухожилия в голову или туловище противника.

***Шаховый нисходящий удар пяткой ("Экс-Кик").***

Из боевой стойки кикбоксер выполняет маховое движение левой ногой вверх по максимальной амплитуде и резко опускает ее вниз, нанося удар. Целью для удара являются голова и шея. Удар наносится слегка согнутой ногой, основанием пятки со стороны ахиллесова сухожилия. Руки страхуют голову и туловище от возможного встречного удара.

Большинство ударов ногой выполняются в прыжке. Техника их выполнения схожа на выполнение этих ударов на месте, но с той лишь разницей что ударное действие реализуется при кратковременном отрыве ног от поверхности.

**Прямой удар стопой.** Удар выполняется ногой, отставленной назад.

**Прямой удар стопой.** Удар выполняется ногой, выставленной вперед.

***Подсечки ("Футсвинг").***

**Подсечка внутренней частью стопы впередистоящей ноги противника изнутри.**

Из боевой стойки кикбоксер подшучивает правой ногой к левой, переносит на нее все тела и одновременно поднимает левую ногу вверх сгибая в коленном суставе. Далее нога распрямляется, выполняя подсечку. После выполнения подсечки нога в минимально короткое время должна возвратиться в боевую стойку. Руки в момент подсечки находятся в защитном положении, защищая голову и туловище от возможных встречных ударов.

**Подсечка внутренней частью стопы впередистоящей ноги противника снаружи.**

Из боевой стойки кикбоксер выполняет небольшой шаг левой ногой вперед, переносит на нее все тела и поднимает согнутую в колене правую ногу немного вверх и назад. Далее правая нога распрямляется, выполняя подсечку.

**Круговой удар стопой.**

Удар выполняется ногой, отставленной назад. Нарботка точности ударов в прыжке проводится с партнером на латах

**Подсечка отставленной назад ногой с разворотом на 360°.**

Из боевой стойки кикбоксер поворачивает туловище слева направо и переносит вес тела на левую ногу. Правая нога, немного согнутая в коленном суставе, скользит по полу стопой по дуге слева направо. В конечном положении подсечки правая нога распрямляется. Эта подсечка очень эффективна, когда противник наносит высокий круговой удар ногой.

### ***Повторные удары ногой.***

Данная техника является достаточно сложной и требует от кикбоксера филигранного мастерства владения ударами ногой. Во время серии, состоящей из двух, трех однотипных ударов, спортсмен некоторую время находится в достаточно неустойчивом положении, опираясь о поверхность одной ногой. В поединке чаще всего используются боковые и круговые повторные удары.

### ***Двух ударные комбинации из разнотипных ударов ногой.***

**Комбинация № 1.** *Левый боковой в бедро, правый круговой в бедро.* Защищаясь, кикбоксер наносит останавливающий боковой удар во фронтальную часть впереди стоящей ноги противника. Далее делается быстрый шаг левой ногой влево-вперед на которую переносится вес тела. Туловище наклоняется немного в сторону и одновременно наносится круговой удар правой ногой по бедру противника.

**Комбинация № 2.** *Левый боковой в бедро, правый круговой в голову.* Эта комбинация аналогична предыдущей за исключением того, что второй удар наносится в голову противника.

**Комбинация № 3.** *Правый круговой в бедро, левый круговой в голову.* Кикбоксер проводит атаку круговым ударом правой ногой по бедру выдвинутой вперед ноги противника. Далее эта нога опускается на землю, на нее переносится вес тела и уже левой ногой наносится круговой удар в голову.

**Комбинация № 4.** *Правый круговой удар в бедро, правой круговой в голову.* Кикбоксер атакует круговым ударом правой ногой по бедру выставленной вперед ноги противника. Далее правая нога опускается на землю, а левая делает шаг влево-вперед. После этого обманного движения, кикбоксер наносит круговой удар правой ногой в голову.

**Комбинация № 5.** *Правой прямой в туловище, круговой левой в туловище.* Кикбоксер атакует прямым ударом правой ногой в туловище противника. Далее нога опускается на землю, на нее переносится вес тела, и комбинация заканчивается круговым ударом левой ногой в живот.

**Комбинация № 6.** *Левый круговой в голову, обратный круговой правой в туловище.* Атака начинается с кругового удара левой ногой в голову, после чего кикбоксер поворачивает слева-направо на 180° и наносит прямой удар назад правой ногой в туловище противника.

**Комбинация № 7.** *Левый круговой в голову, правый прямой назад в прыжке в*

*туловище.*

Эта комбинация начинается, как и предыдущая круговым ударом в голову, но заканчивается прямым ударом назад с разворотом в прыжке.

**Комбинация № 8.** *Левой боковой в туловище, правой обратный круговой с разворотом в голову.* Защищаясь, кикбоксер выполняет останавливающий боковой удар левой ногой в туловище противника. Контратака продолжается ударом правой ногой с разворотом на 360°.

**Комбинация № 9.** *Правый круговой в голову, левый прямой назад в туловище.* Атака начинается круговым ударом правой ногой в голову. Далее кикбоксер поворачивается справа-налево на 180° и наносит прямой удар назад левой ногой с места или в прыжке.

**Комбинация № 10.** *Правый круговой в туловище, левый обратный круговой с разворотом в голову.* Атака начинается круговым ударом правой ногой в туловище. После этого, кикбоксер поворачивается слева-направо на 180° и наносит круговой удар пяткой в голову противника. Удар выполняется как с места, так и в прыжке.

**Комбинация № 11.** *Левый прямой в туловище правой прямой назад с разворотом в туловище.* Кикбоксер атакует прямым ударом вперед левой ногой в живот. Затем следует поворот на 180° слева-направо и наносится второй удар правой ногой назад с разворота.

**Комбинация № 12.** *Левый боковой в туловище, правый прямой назад с разворотом, левый круговой в голову.* Кикбоксер выполняет останавливающий боковой удар в туловище противника, после чего, моментально поворачивается слева-направо на 180° и наносит прямой удар назад правой ногой. Комбинация продолжается с шагом вперед правой ногой и круговым ударом левой ногой в туловище или голову.

#### **Защита от ударов ногами. Двух ударные комбинации.**

**Комбинация № 1.** *Прямой левой в голову, правый прямой в туловище.*

Кикбоксер начинает свою атаку прямым ударом левой рукой в голову, после чего быстро наносит прямой удар правой ногой в туловище.

**Комбинация № 2.** *Прямой правый в голову, правый круговой в бедро.* Кикбоксер начинает атаку прямым ударом правой рукой в голову, и затем моментально наносит круговой удар правой ногой в туловище.

**Комбинация № 3.** *Прямой правой в туловище, правый круговой в голову.* Здесь атака начинается прямым ударом правой рукой в туловище, продолжается круговым ударом правой ногой в голову.

**Комбинация № 4.** *Прямой левой в голову, правый круговой с разворота в туловище или голову.* Кикбоксер начинает атаку прямым ударом левой рукой в голову. Далее выполняется поворот на 360° и атака заканчивается прямым ударом назад правой ногой в туловище или обратным круговым ударом правой ногой в голову.

**Комбинация № 5.** *Прямой левой в голову, левый боковой в туловище.* Кикбоксер начинает атаку прямым ударом левой рукой в голову, после чего

делается подшаг правой ногой к левой, которой наносится боковой удар в туловище.

**Комбинация № 6.** *Прямой левой в туловище, левой круговой или обратный круговой в голову.* Здесь атака начинается с финтового прямого удара левой рукой в туловище, после которого моментально следует один из трех ударов левой ногой в голову:

а) обратный круговой, б) круговой, в) прямой нисходящий.

#### **Сложные четырехударные комбинации.**

**Комбинация №1.** Атака начинается круговым ударом левой ногой в туловище. Далее следует два прямых удара левой и правой рукой в голову и заканчивается комбинация одним из трех ударов левой ногой: а) круговым в голову, б) прямым нисходящим в голову, в) прямым в туловище.

**Комбинация №2.** Кикбоксер начинает атаку боковым ударом левой ногой в туловище. Затем следуют два прямых удара левой и правой рукой в голову, и заканчивается комбинация круговым ударом правой ногой в туловище.

#### **Атакующие комбинационные действия. Двух ударные комбинации.**

**Комбинация № 1.** *Прямой левой в голову, правый прямой в туловище.* Кикбоксер начинает свою атаку прямым ударом левой рукой в голову, после чего быстро наносит прямой удар правой ногой в туловище.

**Комбинация № 2.** *Прямой правый в голову, правый круговой в бедро.* Кикбоксер начинает атаку прямым ударом правой рукой в голову, и затем моментально наносит круговой удар правой ногой в туловище.

**Комбинация № 3.** *Прямой правой в туловище, правый круговой в голову.* Здесь атака начинается прямым ударом правой рукой в туловище, продолжается круговым ударом правой ногой в голову.

**Комбинация № 4.** *Прямой левой в голову, правый круговой с разворота в туловище или голову.* Кикбоксер начинает атаку прямым ударом левой рукой в голову. Далее выполняется поворот на 360°, и атака заканчивается прямым ударом назад правой ногой в туловище или обратным круговым ударом правой ногой в голову.

**Комбинация № 5.** *Прямой левой в голову, левый боковой в туловище.* Кикбоксер начинает атаку прямым ударом левой рукой в голову, после чего делается подшаг правой ногой к левой, которой наносится боковой удар в туловище.

**Комбинация № 6.** *Прямой левой в туловище, левой круговой или обратный круговой в голову.* Здесь атака начинается с финтового прямого удара левой рукой в туловище, после которого моментально следует один из трех ударов левой ногой в голову: а) обратный круговой, б) круговой, в) прямой нисходящий.

#### **Сложные четырехударные комбинации.**

**Комбинация № 1.** Атака начинается круговым ударом левой ногой в туловище. Далее следует два прямых удара левой и правой рукой в голову и заканчивается комбинация одним из трех ударов левой ногой: а) круговым в голову, б) прямым нисходящим в голову, в) прямым в туловище.

**Комбинация № 2.** Кикбоксер начинает атаку боковым ударом левой ногой в туловище. Затем следуют два прямых удара левой и правой рукой в голову, и заканчивается комбинация круговым ударом правой ногой в туловище.

### **Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.**

#### **Меры безопасности и предупреждения травматизма.**

В любой деятельности существуют определенные правила для ее успешного выполнения, которые необходимо соблюдать. В спортивной деятельности есть свои меры безопасности, которые зависят от вида спорта и условий, где эта деятельность выполняется.

Общие меры безопасности:

- не начинать тренировку без предварительной подготовки к ней (подготовка всего организма либо определенных его частей);
- внимательно осмотреть место и условия, где будет проходить тренировка, и если есть помехи - устранить их;
- изучить упражнение, соразмерить его со своими возможностями, и если возможности намного отстают, то лучше выбрать полегче упражнение, чтобы выполнить его на высоком уровне;
- контролировать свои действия на всем протяжении спортивной деятельности, особенно, когда начинает наступать утомление и когда разучиваются новые, сложные по технике упражнения.

Говоря о профилактике травматизма, следует отметить, что травмы в основном появляются из-за беспечности самих занимающихся, но есть и моменты, которые надо обязательно учитывать.

Существует несколько групп причин возникновения травм, знание которых позволяет провести соответствующие меры профилактики:

Неправильная методика проведения занятий, несоблюдение принципов последовательности и постепенности в увеличении нагрузок и сложности упражнений, недостаточный учет возрастных и половых особенностей, несоблюдение принципа индивидуализации, недостаточное или полное отсутствие страховки, слабая подготовка организма к предстоящей деятельности и т. п.

- Недочеты в организации занятий, перегрузка мест занятий, встречное движение, слишком большое количество занимающихся в одной группе, проведение занятий без преподавателя и т. п.
- Неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, инвентаря, одежды и обуви спортсменов.

- Неблагоприятные метеорологические условия (сильный дождь и ветер, снегопад, очень высокая или низкая температура воздуха).
- Нарушение правил врачебного контроля, допуск к занятиям без разрешения врача, неправильное распределение по группам без учета возраста, пола, физической подготовленности, преждевременное начало занятий после травмы, болезни или длительного перерыва, несоблюдение правил личной гигиены.
- Нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований.

Создание оптимальных условий для проведения тренировочного процесса и соревнований, постоянный контроль со стороны тренера и самоконтроль, соблюдение всех правил и дисциплины на занятиях является основой для занятий спортом без травм и других нарушений в жизнедеятельности спортсменов.

К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

С учащимися, допустившими невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

#### **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ:**

- надеть спортивную форму в соответствии с условиями занятия и погодными условиями;
- провести разминку.

#### **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ:**

- четко выполнять все требования и распоряжения тренера-преподавателя;
- выходить на спортивную площадку только с разрешения тренера-преподавателя.

#### **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ:**

- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

#### **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ:**

- снять спортивную форму и обувь;

- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом;
- убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

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

- разминка;
- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- контрольные нормативы.

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

**Общая физическая подготовка(ОФП)** – включает Разновидности бега, прыжков, бросков, подтягивание, спортивные и подвижные игры, элементы других видов спорта; воспитание и развитие физических качеств осуществляется по возрастам в соответствии с наиболее благоприятными возрастными зонами для развития отдельных физических качеств.

**Специальная физическая подготовка (СФП)** – решается специальными задачами, средствами, упражнениями в боксе. Сдача контрольных нормативов по СФП.

**Техническая подготовка (ТП)** – в каждом процессе двигательного навыка выделяется три этапа: начальный, углубленный, дальнейшее совершенствование. Главные результаты обучения по технической подготовке:

- умение выполнять технику двигательного действия в «грубой» форме;
- довести первоначальное «грубое» владение до относительно совершенного;
- совершенное владение техникой в соревновательных условиях. Так же включает выполнение контрольных нормативов по технической подготовке.

**Тактическая подготовка (ТП)-** юных спортсменов формируется в тесной связи с физической и психологической подготовкой. Тактическая подготовка как способность спортсмена вести борьбу с полной отдачей своих физических сил и психологических возможностей, морально-волевых качеств, которые воспитываются при правильной организации учебно-воспитательного процесса для достижения успехов в соревнованиях.

**Контрольные нормативы.**

Учащиеся осваивают программу и сдают нормативы по ОФП, СФП, ТТП.

### **3.6. Список литературы.**

**Действующие нормативно-правовые документы в области дополнительного образования детей:**

1. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в редакции от 28.02.2025 (с изм. и доп. от 29.12.2025 г., вступ. в силу с 01.01.2026 г.);
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Федеральный закон от 21.04.2025 № 86-ФЗ «О внесении изменений в статьи 3 и 47 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (вступил в силу с 01.09.2025 г.);
4. Федеральный закон от 28.12.2024 №543-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (редакция от 28.12.2024, вступил в силу с 1 апреля 2025 г.);
5. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (редакция от 22.06.2024 г.);
6. Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
7. Указ Президента Российской Федерации от 24 декабря 2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в редакции от 25 января 2023 г. № 35);
8. Указ Президента Российской Федерации от 9 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
9. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309 "О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года;
10. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);
11. Изменения, которые вносятся в Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденные распоряжением правительства от 01.07.2025 года № 1745-р;
12. Национальный проект «Молодёжь и дети», утвержденный Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 года № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
13. Федеральный проект «Всё лучшее детям», утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 13 декабря 2024 года № 883 «Об утверждении методики расчёта показателей проекта государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» и федерального проекта «Все лучшее детям» национального проекта «Молодежь и дети»;

14. Паспорт национального проекта "Молодежь и дети" (в рамках федерального проекта "Все лучшее детям");
15. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
16. Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 г. N 1678 "Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
17. Приказ министерства просвещения РФ от 23.08.2022г. №758 «Об утверждении плана основных мероприятий Министерства просвещения РФ по проведению в Российской Федерации Десятилетия науки и технологий»;
18. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
19. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13 марта 2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
20. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
21. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 1 июня 2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»);
22. Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;
23. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;

24. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности отдыха и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

25. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 17.03.2025 г. № 2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности отдыха и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2;

26. Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны, утвержденные протоколом заочного голосования Экспертного совета Министерства просвещения Российской Федерации по вопросам дополнительного образования детей и взрослых, воспитания и детского отдыха № АБ-35/06пр от 28 июля 2023 г.;

27. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации;

28. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Регионального модельного центра дополнительного образования детей Краснодарского края», автор-составитель Рыбалёва Ирина Александровна, кандидат педагогических наук, руководитель РМЦ КК, 2020 г.;

29. Методические рекомендации по организации образовательного процесса в организациях, реализующих дополнительные общеобразовательные программы, с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в период режима «повышенная готовность», автор-составитель Рыбалёва Ирина Александровна, кандидат педагогических наук, руководитель РМЦ КК, 2020 г.;

30. Методические рекомендации «Воспитание как целевая функция дополнительного образования детей», ФГБУК ВЦХТ, 2023 г.;

31. Проект Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2030 года от 17.12.2024 г., ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания»;
32. Приказ ГКУ КК «Региональный методический центр дополнительного образования» от 17.06.2025 г. № 48 «Об утверждении механизма проведения независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ (общественной экспертизы)»;
33. Методические рекомендации «Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы», ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания», 2025 г.;
34. Распоряжение правительства Российской Федерации от 23.10.2025 г. № 2970-р «Об утверждении комплекса мер по патриотическому воспитанию и духовно-нравственному воспитанию молодежи в Российской Федерации до 2028 года»;
35. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ, в том числе в части интеграции с учебными предметами «Труд (технология)», «Музыка», «Изобразительное искусство», «Физическая культура», 2026 г.;
36. Устав Учреждения;
37. Положение о структуре, порядке проектирования (разработки) и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

#### **Литература для педагогов:**

- Атилов А.А. Глебов Е.И. Кикбоксинг лоу-кик. - Ростов-на-Дону: «Феникс», 2002.
- Бандуа Альберт. Подростковая агрессия. – М.: Апрель «ЭКСПО-ПРЕСС», 2000.
- Иванов А. Кикбоксинг. - Киев: Книга-Сервис Перун, 2005 г.
- Картер Кэрон и Мезгер Ги. Шаг за шагом. Кикбоксинг. – М.: «АСТ-Астрель», 2005.
- Леммес Г. Кикбоксинг. Средство развития физической культуры и спортивное боевое искусство. - Ростов-на-Дону: «Феникс», 1998.
- Свергун Оксана. Психология успеха, или, как стать хозяином своей жизни. – М.: «АСТ-ПРЕСС», 2001.
- Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. - М: Олимпия Пресс, 2005. 528 с.

#### **Интернет-ресурсы:**

- Восстановление после тренировки.
- [http://sportwiki.to/%D0%92%D0%BE%D1%81%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BB%D0%B5\\_%D1%82%D1%80%D0%B5](http://sportwiki.to/%D0%92%D0%BE%D1%81%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BB%D0%B5_%D1%82%D1%80%D0%B5)

[%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%BA](#)

- Разминка перед тренировкой.

<https://full-fit.com/razminka-pered-trenirovkoy/https://zen.yandex.ru/media/id/5cfca13ddb7fa500b0cd21fa/razminka-pered-trenirovkoj-dlia-chego-nujna-i-kak-vypolniat-uprajneniia-dlia-razminki--gotovy-plan-5cfd0b3f2d133400afd9f664>

<https://zen.yandex.ru/media/id/5cfca13ddb7fa500b0cd21fa/razminka-pered-trenirovkoj-dlia-chego-nujna-i-kak-vypolniat-uprajneniia-dlia-razminki--gotovy-plan-5cfd0b3f2d133400afd9f664>

#### **Литература для родителей (законных представителей):**

- Байард Р.Т., Байард Д. Ваш беспокойный подросток. Практическое руководство для отчаявшихся родителей. Пер. с англ. С.Б. Орлова. (Школа для родителей) – М., «Семья и школа», 1995.
- Дерябо Сергей, Ясвин Витольд. Гроссмейстер общения. Иллюстрированный самоучитель психологического мастерства. – М.: Изд-во «Смысл», 1996.
- Некрасова З., Некрасова Н. Ври, да не завирайся! Зачем дети лгут и что с этим делать? – М.: Астрель: АСТ; Владимир: ВКТ, 2010.
- Некрасова З., Некрасова Н. Дорастем до подростка. Что происходит с детьми от 9 до 16 лет. – М.: АСТ: Астрель, 2011.
- Некрасова З., Некрасова Н. Перестаньте детей воспитывать – помогите им расти. – М.: ООО Издательство «София», 2007.
- Смирнова Е.О. Конфликтные дети./ Е.О. Смирнова, В.М. Холмогорова, - М.: Эксмо, 2010 г.
- Шпаков А.О. Иллюзия рая. Семейный словарь-справочник. СПб.: «Татьяна», «Зенит», 1999. 368 с.; ил.
- Юрченко О. Не хочу и не буду! Как бороться с детской ленью? – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2011.

#### **Литература для детей:**

- Бэйли Д. Все о моем теле: 50 важных советов для идеального здоровья и внешнего вида. Издательство: Клевер Медиа Групп, 2013. [https://issuu.com/clever-media-group/docs/telo\\_kratko1](https://issuu.com/clever-media-group/docs/telo_kratko1)
- Иванов А. Кикбоксинг. - Киев: Перун, 2005.
- Картер Кэрон и Мезгер Ги. Шаг за шагом. Кикбоксинг. – М.: АСТ-Астрель, 2005.
- Качур Е. Если хочешь быть здоров. Манн, Иванов и Фербер, 2014. <https://online-knigi.com/page/230412>
- Лоу Ф. Все о моем здоровье: как правильно и вкусно питаться, чтобы быть здоровым, умным и красивым. Клевер Медиа Групп, 2013. [https://www.clever-media.ru/books/vse\\_o\\_moem\\_zdorove\\_kak\\_pравilno\\_i\\_vkusno\\_pitatsya\\_chtoby\\_byt\\_zdorovym\\_umnym\\_i\\_krasivym/](https://www.clever-media.ru/books/vse_o_moem_zdorove_kak_pравilno_i_vkusno_pitatsya_chtoby_byt_zdorovym_umnym_i_krasivym/)
- Старажилец А.А. Делай характер смолоду. «Спортивные игры», № 10, 1990 г.
- Чуб Н. Азбука здоровья. Фактор, 2010. <https://knigogid.ru/books/256985-azbuka-zdorovyya>