

**Муниципальное образовательное учреждение дополнительного  
образования Центр детского творчества «Горизонт»**

Согласовано:  
Педагогический совет  
от «25» мая 2023 г.  
Протокол № 4

Утверждаю:  
Директор МОУ ЦДТ «Горизонт»  
Кириллова М.А.



«25» мая 2023 г.

Физкультурно-спортивная направленность

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
КИКБОКСИНГ**

Возраст детей 5-18 лет

Срок реализации 3 года

**Авторы-составители:**  
Удальцов Дмитрий Викторович,  
педагог дополнительного  
образования,  
Ведерникова Ольга Николаевна,  
зам. директора по УВР

Ярославль, 2023 г.

## Оглавление

1. Пояснительная записка	3
1.1. Цель и задачи	5
1.2. Ожидаемые результаты	6
2. Содержание программы	7
2.1. Учебные планы	7
2.2. Содержание учебных планов	10
3. Условия реализации программы	13
3.1. Календарный учебный график	13
3.2. Материально-техническое обеспечение	14
3.3. Методическое обеспечение	15
4. Контрольно-измерительные материалы	16
5. Список литературы	17
6. Приложения	19

## 1. Пояснительная записка

**КИКБОКСИНГ** - современное полноконтактное боевое единоборство, созданное в 1981 году мастером восточных единоборств Адзумой Такаси на основе его знаний о карате кёкусинкай, борьбе дзюдо, тайском боксе. В настоящий момент КИКБОКСИНГ - это динамично развивающийся спортивный вид восточных боевых единоборств, признанный в Российской Федерации и других странах мира, включающий в себя элементы и технические приемы из арсенала карате, дзюдо, английского и тайского бокса, а также других видов боевых единоборств.

Программа «КИКБОКСИНГ» (далее - Программа) реализует физкультурно-спортивную направленность, отвечает потребностям учреждения в тренировочной деятельности, запросу родителей в развитии физических способностей детей и представляет собой нормативный документ, определяющий цели, задачи и содержание тренировочного курса «КИКБОКСИНГ».

Программа организации и осуществления тренировочной деятельности, утверждена Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Особенности организации и осуществления тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125, приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 декабря 2015 г. N 1225, ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ВОСТОЧНОЕ БОЕВОЕ ЕДИНОБОРСТВО.

Программа по КИКБОКСИНГ направлена на овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр. Открытию групп КИКБОКСИНГ способствовало желание родителей начать тренировку своих детей основам КИКБОКСИНГ.

Заниматься Дайдо Джуку Кикбоксинг не опасно, так как опасные приёмы запрещены, борьба идёт на матах - татами с использованием защитных накладок на кисти и голень и защитного шлема Supersave. Кроме того, существует особая система страховки и самостраховки.

Данная программа содержит *педагогическую концепцию* в соответствии с заявленными ниже целями и задачами, а также предполагаемый конечный результат. По своему типу программа может быть классифицирована как программа социальной адаптации детей. По замыслу она обеспечивает необходимые условия для личностного развития, укрепления

здоровья, профессиональное самоопределение детей, адаптацию их к жизни в обществе, формирование у них общей культуры и организацию их содержательного досуга.

*Актуальность* данной программы обусловлена приобщением учащихся к здоровому образу жизни, физическому совершенству, воспитанием волевых качеств, мотивацией на достижение успеха, обучением мастерству ведения поединка по правилам КИКБОКСИНГ. Данная программа относится к *физкультурно-спортивной направленности*, по виду она *модифицированная*, по широте охвата материала - общеразвивающая, по целевой направленности – образовательная.

Программа предназначена для работы с детьми 5–18 лет. Для качественного усвоения изучаемого материала и поддержания у детей постоянного интереса к нему обучаемые должны быть распределены по возрасту и стажу занятий. Вследствие этого занятия проводятся в одном информационном русле, но в соответствии с психофизиологическими особенностями детей. При желании учащиеся после окончания обучения могут продолжить заниматься по программе «КИКБОКСИНГ. 3 года обучения».

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «КИКБОКСИНГ» разработана с учетом Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Письма Министерства образования науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)», Устава МОУ ЦДТ «Горизонт».

*Условия набора* учащихся в коллектив: на добровольной основе, необходимо заключение врача о состоянии здоровья учащегося.

*Наполняемость* в группах составляет: 10-15 человек.

*Форма обучения:* очная.

*Формы организации занятий:* групповые, индивидуальные, комбинированные, соревновательные.

Программа рассчитана на 3 года обучения.

Возраст обучающихся– 5 -18.

Общее количество академических часов на освоение всей Программы – 648 ч.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Нагрузка составляет 6 часов в неделю.

К занятиям допускаются дети, имеющие медицинскую справку и согласие родителей.

#### Режим организации занятий

Год обучения	Число учебных занятий в неделю	Продолжительность учебных занятий	Количество часов в год
1	3	2	216
2	3	2	216
3	3	2	216

**1.1. Цель Программы:** сформировать у детей и подростков потребность в здоровом образе жизни и самосовершенствовании, путем вовлечения их в систематические занятия физической культурой через КИКБОКСИНГ.

#### *Задачи Программы:*

##### *Обучающие:*

- дать знания по истории возникновения и развития КИКБОКСИНГ;
- способствовать освоению техники КИКБОКСИНГ.

##### *Развивающие:*

- развивать основные двигательные качества: силу, гибкость, быстроту, выносливость, координацию движений;
- развивать у детей и подростков способность заниматься самостоятельно и в команде (группе).

##### *Воспитательные:*

- способствовать формированию и развитию у детей таких качеств как: взаимоуважение, трудолюбие, ответственность, воля и целеустремленность,
- сформировать у детей потребность в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом и здоровом образе жизни.

#### **1.2. В результате освоения программы 1 года обучения дети должны**

##### **Знать:**

- Терминологию каратэ;

- Историю возникновения и развития каратэ;
- Правила поведения в додзё;
- Нормативы сдачи экзаменов;

**Уметь:**

- Правильно носить форму;
- Выполнять самостраховку;
- Выполнять базовые упражнения;
- Проводить приемы на соответствующем уровне;

**Овладеть навыками:**

- Определения и сохранения нужной дистанции для проведения приема;

**В результате освоения программы 2 года обучения дети должны**

**Знать:**

- Терминологию каратэ;
- Историю возникновения и развития каратэ;
- Нормативы сдачи экзаменов;
- Правила соревнований.

**Уметь:**

- Выполнять страховку;
- Выполнять базовые упражнения;
- Проводить приемы на соответствующем уровне;

**Овладеть навыками:**

- Адекватного реагирования на атаку;
- Определения и сохранения нужной дистанции для проведения приема;

**В результате освоения программы 3 года обучения дети должны**

**Знать:**

- Терминологию каратэ;
- Историю возникновения и развития каратэ;
- Нормативы сдачи экзаменов;
- Правила соревнований.

**Уметь:**

- Выполнять базовые упражнения;
- Проводить приемы на соответствующем уровне;

**Овладеть навыками:**

- Адекватного реагирования на атаку;

- Определения и сохранения нужной дистанции для проведения приема;
- Оказания первой помощи.

Для реализации учебной программы необходимо соблюдение педагогических принципов: наглядности, доступности, постепенности, систематичности, научности. Принцип коллективности в единстве с индивидуальным подходом к ученику. Принцип связи обучения с практикой.

На протяжении трёх лет обучения с воспитанниками объединения педагогом-психологом и педагогом-организатором Центра проводятся циклы профилактических занятий по формированию здорового образа жизни и стрессоустойчивости во время соревновательного периода.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Учебный план

#### Первый год обучения

№ пп	Наименование тем, разделов.	общее кол-во часов	теоретических	практических
1.	Введение.	2	2	
1.1	История Кикбоксинг.	2	2	
2.	Символическая структура костюма (доги).	2	2	
3.	Этикет додзё.	2	2	
4.	Правила поведения.	2	2	
5.	Гигиена. Профориентация обучающихся.	2	2	
6.	Структура разминки.	2	2	
7.	Понятие о дистанции.	2	2	
8.	Защитные действия руками.	2	2	
9.	Технико-тактическая подготовка.	40		40
10.	Общая физическая подготовка.	44		44
11	Общая физическая подготовка.	64		64
12	Специальная физическая подготовка.	50		50
	Итого	216		

### Второй год обучения

№ пп	Наименование тем, разделов.	общее кол-во часов	теоретических	практических
1.	Техника передвижения.	4	4	
2.	Подбор дистанции.	4	4	
3.	Правила соревнований. Профорентация обучающихся.	9	9	
4.	Защитные действия.	4	4	
5.	Технико-тактическая подготовка.	45		45
6.	Общая физическая подготовка.	36		36
7	Общая физическая подготовка.	54		54
8	Специальная физическая подготовка.	60		60
	Итого	216		

### Третий год обучения

№ пп	Наименование тем, разделов.	общее кол-во часов	теоретических	практических
1.	Техника передвижения.	4	4	
2.	Подбор дистанции.	4	4	
3.	Правила соревнований. Профорентация обучающихся.	9	9	
4.	Защитные действия.	4	4	
5.	Технико-тактическая подготовка.	45		45
6.	Общая физическая подготовка.	36		36
7	Общая физическая подготовка.	54		54
8	Специальная физическая подготовка.	60		60
	Итого	216		

## 2.2. Содержание учебных планов программы

В учебно-тематических планах каждого года обучения для занимающихся предусмотрены занятия по профорientации.

### Первый год обучения

#### Теоретическая подготовка

1. Возникновение и развитие Кикбоксинг, особенности Кикбоксинг.
2. Названия частей костюма (доги), их использование, правильное ношение костюма.
3. Этикет додзё. Приветствия: сидя (дзарэй), стоя (рицурэй). Правильная осанка. Последовательность движений во время приветствий.
4. Правила поведения в зале и техника безопасности при использовании инвентаря.
5. Понятие о гигиене, режиме дня.
6. Разминка: необходимость, порядок проведения, общие принципы.
7. Дистанция: выбор, сохранение.
8. Защитные действия руками: блоки, подставки, отведение.

#### Практическая подготовка

9. Техничко-тактическая подготовка: на первом году обучения обучающийся должен владеть следующими знаниями, умениями и навыками:

Стойки:

*Фудо дачи* – ожидания;

*Шизентай* – свободная;

*Камаэтэ дачи* – боевая;

Удары руками:

*Ой цуки чудан* – удар передней рукой в корпус;

*Ой цуки дзёдан* – удар передней рукой в голову;

*Гяку цуки чудан* – удар дальней рукой в корпус;

*Гяку цуки дзёдан* – удар дальней рукой в голову;

Удары ногами:

*Хидза гери чудан* – удар коленом в корпус;

*Хидза ганмен гери* – удар коленом в голову;

*Кин гери* – удар ногой в пах; *Маэ гери чудан* – прямой удар ногой в корпус;

*Маэ гери дзёдан* – прямой удар ногой в голову;

Элементы борьбы:

*Кузуши* – выведение из равновесия;

*Уширо отоши* – задняя подножка;

*Тай отоши* – передняя подножка;

*Уки гоши* – бросок через бедро скручиванием;

*Татэ шихо гатамэ* – удержание верхом;

*Кэса гатамэ* – удержание сбоку;

*Кэса гарами* – рычаг локтя на удержании сбоку;

*Удэ хишиги дзюдзи гарами* – рычаг локтя между ног;

*Цуккоми джимэ* – прямое проникающее удушение.

### **Второй год обучения**

#### **Теоретическая подготовка**

1. Передвижения: простейшие маневры наступления и отступления.
2. Выбор дистанции для атаки в зависимости от телосложения соперника.
3. Правила соревнований: порядок жеребьёвки, коэффициент, система начисления очков, оценка технических действий, порядок выхода на татами и ухода с него.
4. Защитные действия корпусом: уклоны, нырки, разрыв дистанции.

#### **Практическая подготовка**

5. Техничко-тактическая подготовка: на втором году обучения обучающийся должен владеть следующими знаниями, умениями и навыками:

Удары руками:

*Ой маваши цуки чудан* – боковой удар передней рукой в корпус;

*Ой маваши цуки дзёдан* – боковой удар передней рукой голову;

*Гяку маваши цуки чудан* – боковой удар дальней рукой в корпус;

*Гяку маваши цуки дзёдан* – боковой удар дальней рукой голову;

*Ой агэ цуки* – восходящий удар передней рукой;

*Гяку агэ цуки* – восходящий удар дальней рукой;

Удары ногами:

*Кеаги* – мах прямой ногой;

*Маваши гери* – круговой удар ногой;

*Сунэ уке* – блок голенью;

Элементы борьбы:

*О гоши* – большой бросок через бедро;

*Харай гоши* – подбив бёдрами;

*Сэой нагэ* – бросок через спину;

*Удэ гарами* – узел руки;

*Хадака джимэ* – удушение замком сзади;

Комбинации из 2-х ударов руками и ногами, ударов и бросков.

## Третий год обучения

### Теоретическая подготовка

1. Оборудование зала. Персональный подбор инвентаря.

Правила поведения в зале и техника безопасности при использовании инвентаря.

Понятие о гигиене, режиме дня.

2. Организация занятия. Проведение разминки.

Разминка: необходимость, порядок проведения, общие принципы.

3. Судейство. Правила соревнований. Организация участия в соревнованиях. Правила соревнований: порядок жеребьёвки, коэффициент, система начисления очков, оценка технических действий, порядок выхода на татами и ухода с него.

### Практическая подготовка

Технико-тактическая подготовка

Стойки:

*Камаэтэ дачи* – свободная боевая стойка;

Удары руками:

*Прямые, боковые, восходящие удары, связки из 2-х и более ударов.*

*Комбинирование с защитными действиями.*

Удары ногами:

*Все удары ногами, включая удары с разворотом корпуса, удары назад, удары в прыжке.*

*Комбинирование ударов ногами с другими техниками.*

Элементы борьбы:

*Высокоамплитудные броски с падением и без падения, контрброски, обманки.*

***Защита от проведения бросков.***

***Проведение болевых и удушающих приемов.***

***Комбинирование бросковой техники с другими техническими действиями.***

Комбинации из 3-х, 4-х ударов руками и ногами.

Комбинирование ударной и бросковой техник.

Комбинирование атаки, защиты и контратаки.

Активные защитные действия: удар на удар, бросок на удар.

Защита от проведения бросков, болевых и удушающих приёмов.

К **общей физической подготовке** относятся упражнения, направленные на улучшение таких физических качеств, как скорость, выносливость, сила, гибкость, ловкость, равновесие, координация движений. Для этого применяются упражнения, характерные для других видов спорта: лёгкая атлетика, футбол, бег на лыжах, гимнастика, акробатика и многие другие. Применение таких упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Упражнения ОФП обычно выполняют в конце основной тренировки, чтобы закрепить технический навык.

**Специальная физическая подготовка** направлена на воспитание специфических качеств занимающихся каратэ: координация, ловкость, выносливость, скорость.

Упражнения для развития выносливости – многократное повторение всей техники или отдельных ее элементов на время, на количество раз с одним, двумя или тремя партнерами. Отработка приемов с различной степенью сопротивления партнера. Упражнения на развитие скорости – короткие серии бросков или других технических элементов, повторяющиеся три - четыре раза.

Упражнения на развитие ловкости – различные комбинации технических элементов. Вариации последовательности технических элементов позволяют развить также и координацию, что улучшает техническую подготовку спортсмена.

Для развития гибкости используются упражнения, при выполнении которых возможны движения со значительной амплитудой в соответствующих суставах. Особенность занятий по развитию и поддержанию оптимального состояния гибкости состоит в том, что упражнения выполняют сериями, при достаточном количестве повторений, до 30-40 раз, желательно при определенных показателях ЧСС (170-180 уд/мин) с учетом работы организма при соревновательном режиме.

### 3. Условия реализации программы.

#### 3.1. Календарный учебный график

Начало обучения по программе	с 1 сентября
Окончание обучения	31 мая
Количество учебных недель	36 в учебном году
Осенние каникулы	обучение согласно тематическому плану программы
Весенние каникулы	обучение согласно тематическому плану программы
В течение года	соревнования по профилю программы различного уровня

Формой реализации учебной программы является учебное занятие

Алгоритм проведения занятия следующий:

##### *Подготовительная часть*

1. Оргмомент – подготовка к занятию, построение, приветствие, переключка, постановка целей и задач занятия.
2. Разминка – ОФП, подготовка организма к выполнению интенсивных физических нагрузок.

##### *Основная часть*

3. Повторение ранее изученного материала.
4. Изучение нового материала, отработка и закрепление.
5. Совершенствование ранее изученных техник.
6. Специальная физическая подготовка.

##### *Заключительная часть*

7. Дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию.
8. Построение, подведение итогов, сообщение результатов занятия, домашнее задание.

**Внеучебная деятельность включает в себя:** посещение культурных, спортивных, досуговых мероприятий (спортивные игры на свежем воздухе, туристические походы, оздоровительные мероприятия, участие и посещение соревнований различного масштаба др.).

Показателем эффективности учебно–воспитательного процесса является система квалификационных экзаменов (*кю*), с присвоением поясов. Промежуточными этапами контроля являются показательные выступления, тесты по общей и специальной физической подготовке, результаты выступлений на соревнованиях.

#### 3.2. Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации учебно-педагогического процесса требуется наличие специализированного зала для занятий единоборствами, где должны быть в наличии:

- Борцовский ковёр;
- Боксёрские мешки;
- Груши;
- Боксёрские лапы;
- Щиты;
- Экипировка – доги
- Защитный инвентарь: накладки на кисти и голень, шлемы Supersave.

### 3.3. Методическое обеспечение

Программный материал для практических занятий включает в себя основные средства и методы общей, специальной физической и технико-тактической подготовки.

- **Используемые методы обучения:**
  - -по источнику получения знаний: словесный, наглядный и практический;
  - -дидактической цели: метод получения новых знаний, метод закрепления знаний и метод контроля;
  - -характеру стимулирования интереса к учению: игровой, дискуссионный.
- **Используемые методы воспитания:**
  - -по формированию взглядов, оценок обучающегося: лекция, рассказ, объяснение, беседа, диспут;
  - -по организации деятельности: упражнение, анализ опыта;
  - -по характеру воздействия на обучающегося: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.
- Обязательным условием реализации программы является участие в конкурсных программах.
- **Методы обучения:** словесный, объяснительно-иллюстративный, практический, игровой, наглядный.
- Педагогические технологии, используемые в образовательном процессе.
- Игровые технологии - технологии на основе активизации и интенсификации деятельности обучающихся, включают обширную группу методов и приёмов организации педагогического процесса в форме разных педагогических игр.
- Технология дифференцированного обучения представляет собой совокупность организационных решений, средств и методов дифференцированного

обучения, охватывающих определенную часть учебного процесса.

- Она представляет любому обучающемуся свободу выбора своей образовательной траектории для более целенаправленного развития личностного потенциала, помочь в достижении успеха.

- Технология индивидуального обучения предполагает осуществление в рамках дополнительной образовательной программы принципа педагогики, согласно которому педагог в процессе учебно-воспитательной работы с группой взаимодействует с отдельными обучающимися, учитывая их личностные особенности, по индивидуальному образовательному маршруту.

- При этом в организации образовательного процесса выбор способа, приемов, темпа обучения обуславливается индивидуальными особенностями обучающихся; организуются различные мероприятия, обеспечивающие индивидуальный подход.

#### **4.Контрольно-измерительные материалы**

Цель контроля – определить динамику саморазвития (согласно заявленным знаниям, умениям и навыкам), самоутверждения, самореализации (по количеству выпускников, работающих по данному виду деятельности, реализующих полученные умения и навыки по окончании учебного заведения) детей и подростков через организацию занятий по Кикбоксинг.

Контроль результатов обучения ребенка по дополнительной образовательной программе находится в Приложении №1, контроль результатов обучения по программе в приложении № 2.

## 5. Список информационных источников

### Для педагога:

1. Бондаревская Е.В. Ценностные основания личностно-ориентированного воспитания // Педагогика, 1995, №4;
2. Гусинский Э.Н. Образование личности. Пособие для преподавателей. – М.: Интерпракс, 1994;
3. Ермаков П.Н. Восхождение к черному поясу. – Ростов – на – Дону, 1991.
4. Зорин В.И. Анашкин Р.М. Федерация Кикбоксинг России «Квалификационные требования» 2016
5. Зорин В.И. Анашкин Р.М. Федерация Кикбоксинг России «Правила проведения соревнований» 2016
6. Краснолобов В.В. Зорин В.И. Фрай Ю.В. Бурухин С.Ф. Анашкин Р.М. программа для системы дополнительного образования по курсу "Кикбоксинг"
7. Кук Д.Ч. Сила каратэ. – СПб, 1993.
8. Маслов А. Небесный путь боевых искусств. – С – Петербург, 1996.
9. Никитин А.Г. Программа по традиционному каратэ (стиль Шотокан) – Гороховец 1997.
10. Никитина Н.Н., Железнякова О.М., Петухов М.А. Основы профессионально-педагогической деятельности: Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. – М.: Мастерство, 2002.
11. Новожилов А.Ю. Каратэ – до Кагами для школьников. – Москва, 1995.
12. Санг Х. Ким. Преподавание боевых искусств. Путь мастера/ Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов н/Д: «Феникс», 2003. – 240 с.
13. Секач М.Ф. Психология здоровья: Учебное пособие для высшей школы. – 2-е изд. – М.: Академический проект: Гаудеамус, 2005. – 192с.
14. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения. Пер с нем. – М.: Генезис, 2003. – 336 с.
15. Фунакоши Г. Каратэ – до Кихон. Техника каратэ. Курс от новичка до 5 дана. – Москва, 1995.
16. Цвелев С.В. Путь каратэ от ученика до мастера. – Москва, 1992.

### Для обучающихся

1. Частий Р.В. Боевые искусства Востока. «Фолио» 2009
2. Травников Александр. Каратэ для начинающих.»АСТ Москва». 2008

3. Маслов А.А. Энциклопедия восточных боевых искусств.«Гала Пресс».том 1, том 2. 2001
4. Долин А.А. Попов Г.В. Кэмпо - традиция воинских искусств.1991
5. Козлов А.М. История боевых искусств Востока. «АСТ» Астрель. 2000.

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии оценивания	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количество баллов	Методы диагностики
Теоретические знания	Знание истории возникновения КИКБОКСИНГ			
	Владение специальной терминологией	Высокий Средний низкий	3 2 1	Тестирование
	Знание правил поведения в зале	Высокий Средний низкий	3 2 1	Тестирование, наблюдение
Практические навыки и умения	Владение основами техники КИКБОКСИНГ			
	Сформированность основных двигательных качеств: сила, гибкость, быстрота, выносливость	Высокий Средний низкий	3 2 1	Наблюдение, соревнования
	Сформированность волевых качеств: взаимоуважение, трудолюбие, ответственность, воля и целеустремленность	Высокий Средний низкий	3 2 1	Наблюдение
	Сформированность навыков ЗОЖ	Высокий Средний низкий	3 2 1	Наблюдение

Контроль результатов обучения по программе «КИКБОКСИНГ»

													Знание и понимание терминов Кикбоксинг	Участие в соревнованиях	уровень 1- низкий 2-средний 3-высокий
Группа		Силовые упражнения													
П/П	Фамилия, И.О.	Отжимание			Приседание			Пресс			Упор присев упор лёжа.				
1.															
2.															
3.															
4.															

Индивидуальная оценочная карта обучающегося

Ф.И. \_\_\_\_\_

Показатели	Начало года (баллы)	Конец года (баллы)
<b>1. Теоретическая подготовка ребенка:</b>		
1.1. Теоретические знания, предусмотренные программой.		
1.2. Владение специальной терминологией.		
<b>2. Практическая подготовка ребенка:</b>		
2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой.		
2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением.		
2.3. Творческие навыки.		
<b>3. Общеучебные умения и навыки:</b>		
<b>3.1. Коммуникативные:</b>		
3.1.1. Умение слушать и слышать педагога.		
<b>3.2. Учебно-организационные умения и навыки:</b>		
3.2.1. Умение организовывать свое рабочее место.		
3.2.2. Навыки соблюдения в процессе деятельности правил ТБ		
3.2.3. Умение аккуратно выполнять работу		
<b>4. Предметные достижения обучающегося:</b>		
На уровне детского объединения		
На уровне ЦДТ		
На уровне района, города		