НАЗВАНИЕ ПРОГРАММЫ
«Кикбоксинг»

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ
3 года

ПЕДАГОГ
Бушуев Игорь Геннадьевич

ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ
14-17 лет

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ НА ИЗУЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ
864 часа

КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ

Яркий, зрелищный вид спорта. Тренируются скорость, сила и выносливость, укрепляется воля, вырабатываются реакция, находчивость, воспитывается смелость.

Плюсы занятия кикбоксингом в том, что повышается уровень самооценки, уверенности в себе, вырабатывается способность контролировать свои поступки и эмоции не только на ринге, но вне спортзала.
Кикбоксинг для детей безопасен. Детям запрещено использовать травмирующие приемы, а потому родители могут быть спокойны за юного спортсмена.

Если ваш ребенок выбрал этот вид спорта, поддержите его стремление, и вы очень скоро увидите положительные результаты.

ЦЕЛЬ воспитать здоровое, сильное, работоспособное и гармонично развитое молодое поколение.

Задачи:
Предметные:
- способствовать сохранению и укреплению здоровья занимающихся;
- помогать в овладении и закреплении разнообразных движений, двигательных навыков и умений, присущих данному виду спорта
- обеспечить эффективный отбор и своевременную спортивную ориентацию природно одаренных, способных достичь высокого спортивного мастерства.

Метапредметные:
- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества обучающихся;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

Личностные:
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности занимающихся;
- содействовать формированию поведения в соответствии требованиями общества.

ОСНОВНЫЕ РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

Физическая культура и спорт
История и сведения о кикбоксинге,
Оборудование и инвентарь
Правила техники безопасности
Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена
Краткие сведения о строении и функциях организма человека
Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца
Правила соревнований
Общая физическая подготовка
Строевые упражнения и ходьба.
Гимнастические упражнения.
Акробатические упражнения.
Подвижные игры. Спортивные игры.
Специальная физическая подготовка
Базовые стойки. Передвижение в базовых стойках
Техника ударов руками
Техника ударов ногами
Тактико-техническая подготовка
- тактика действий (тактика атаки и контратаки)

- тактика боя

Участие в соревнованиях
Врачебный контроль. Медицинское обследование
Контрольно-переводные нормативы

2-й год обучения

Физическая культура и спорт в России
История развития кикбоксинга.
Краткие сведения о строении и функциях организма человека
Гигиенические знания и навыки
Контроль, самоконтроль
Психологическая, волевая подготовка кикбоксёра. Морально-волевой облик спортсмена
Правила соревнований
Оборудование и инвентарь
Общая физическая подготовка Строевые упражнения и ходьба.
Упражнения на гимнастических снарядах
Акробатические упражнения.
Подвижные игры. Спортивные игры.
Специальная физическая подготовка
Техника ударов руками, ногами
Упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.
Тактико-техническая подготовка
- тактика действий (тактика атаки и контратаки)
- тактика боя
- турнирная тактика (командные соревнования, спарринги по круговой системе и т.д.).

Участие в соревнованиях
Врачебный контроль. Медицинское обследование
Контрольно-переводные нормативы

3-й год обучения

Физическая культура и спорт в России
История развития кикбоксинга.
Краткие сведения о строении и функциях организма человека
Гигиенические знания и навыки
Врачебный контроль, самоконтроль
Психологическая, волевая подготовка кикбоксёра. Морально-волевой облик спортсмена
Правила соревнований
Оборудование и инвентарь
Общая физическая подготовка Строевые упражнения и ходьба.
Гимнастические упражнения.
Акробатические упражнения.
Подвижные игры. Спортивные игры.
Специальная физическая подготовка
Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц
Приёмы контроля противника
Техника ударов
Тактико-техническая подготовка
- тактика действий (тактика атаки и контратаки)
- тактика боя

Инструкторская судейская практика, турнирная тактика (командные соревнования, спарринги по круговой системе и т.д.).
Участие в соревнованиях
Врачебный контроль. Медицинское обследование
Восстановительные мероприятия
Контрольно-переводные нормативы

ПЕРИОДИЧНОСТЬ И ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Освоение программы предусматривает проведение вводного (стартового), текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

1. Стартовый (вводный) контроль Входная диагностика первого года обучения - стартовая диагностика проводится с целью установления степени готовности ребенка к обучению по программе на определенном уровне. Входная диагностика проводится в начале 2-го и последующих лет обучения с целью установления степени готовности ребенка к дальнейшему обучению по программе (в т.ч. для вновь прибывших детей), призвана определить пробелы в знаниях, которые необходимо устранить прежде, чем перейти к программе нового года обучения или включить в

сопутствующее повторение. Стартовый (вводный) контроль проводится в форме Тестирования, собеседования, диагностических задании

2. Текущий контроль проводится в течение учебного года на каждом занятии с целью проверки результативности обучения и оперативного управления образовательным процессом, проводится в форме педагогического наблюдения, опроса, соревнований, выполнения спортивных нормативов, турниров.

3. Промежуточный контроль проводится по окончании изучения темы/раздела программы с целью оценки степени усвоения обучающимися содержания программы, проводится в форме педагогического наблюдения, опроса, соревнований, выполнения спортивных нормативов, турниров.

4. Промежуточная аттестация обучающихся проводится в конце учебного года (полугодия и др.) с целью установления уровня достижения обучающимися результатов освоения какого-то этапа программы (курса, дисциплины, модуля) или

образовательной программы в целом. Аттестация проводиться в конце учебного года (тестирование, контрольные нормативы по ОФП и СФП, соответствующие возрасту воспитанников). Контрольные нормативы составляются педагогом на основе общепринятых для данной возрастной группы. Кроме того, формой подведения итогов по реализации данной программы является участие воспитанников в соревнованиях различных уровней. Предлагаемая форма аттестации позволяет выявить сильнейших воспитанников и дает возможность индивидуально направлять развитие каждого ребенка с учетом его возрастных и психологических особенностей, с учетом его индивидуальных нагрузок.

5. Итоговый контроль проводится по итогам всего курса обучения по образовательной программе с целью выявление

конечных результатов освоения программы. Формой подведения итогов по реализации данной программы является так же участие воспитанников в соревнованиях различных уровней и получение спортивных разрядов.

5. Уровень воспитанности обучающихся определяется в начале и конце учебного года при помощи наблюдений по следующим показателям: отношение к познавательной деятельности, отношение к обществу, отношение к ЗОЖ, культура поведения. Результаты фиксируются в карте контроля уровня воспитанности обучающихся.

НОРМАТИВНАЯ БАЗА И УМК

1. Конвенция ООН «О правах ребенка» № 44/25 от 20 ноября 1989 г. Ратифицирована Постановлением Верховного Совета СССР от 13 июня 1990 г. № 1559–1. – М., 2005;
2. Конституция Российской Федерации: принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 года,— М.: Эксмо, 2013.— 63 с.
3. Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р)
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. п 09-3242)
7. ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»
8. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»»
9. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», СанПиН 2.4.4.3172-14, утвержденные Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 4 июля 2014 года;
10. Закон Республики Башкортостан «Об образовании»: принят Государственным Собранием - Курултаем Республики Башкортостан 27.06. 2013г.
11. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации, Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
12. Государственная программа «Развитие образования Республики Башкортостан»
13. Письмо Министерства образования и науки российской федерации, департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11 декабря 2006 г. №06-1844.
14. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства РФ N 996-р от 29.05.2015. [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://rg.ru/2015/06/08/vospitanie-dok.html
15. Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Детско-юношеского центра спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан от 17.04.2020 года

Список основной литературы для педагога:

1. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 2017.-287 с.

2. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2019. - 40 с.

3.Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеского спорта школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2020. – 72 с

Список дополнительной литературы для педагога

1. Галкин П.Ю. Направленность методики тренировки боксеров на развитие готовности к выбору тактики боя.

Челябинск, 2002. - 23 с.
2. Галкин П.Ю., Романов Ю.Н. Тактика ведения боя в боксе // Спорт и личность: Материалы межд. науч.-прак. конф. – Челябинск, 2000. – С. 15–16.
3. Еганов В.А. Тест выявления индивидуальных особенностей кикбоксера / Методические рекомендации для спортсменов и тренеров по кикбоксингу. – Челябинск: УралГАФК. – 2001. – 15 с.
4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Кн –Киев; -1999.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. –М. «Аст Астрель», 2003
6. Романов Ю.Н. Галкин П.Ю. Методика оценки индивидуальных характеристики тактики распределения атакующих действий в боксе // Спорт и личность: Материалы межд. науч.-прак. конф. (24-25 сент. 1999 г.). – Челябинск, 1999. – С. 60.
7. Санг Х. Ким Преподавание боевых исскуств. –Ростов-на-Дону. 2003.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – Москва.:кн. 2001

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Гиппенрейтер Ю.Б., Общаться с ребёнком. Как? - М. «ЛитРес», 2008.- с.340.
2. О`Лири Пэт, Атилов Аман. Боевой кикбоксинг. Изд. Феникс.-2006.-с.640.
3. Щитов В. Кикбоксинг. Тренировки для начинающих с 1 по 36. Изд. «Планета спорт».- Москва – 2012.-с.264.

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/