

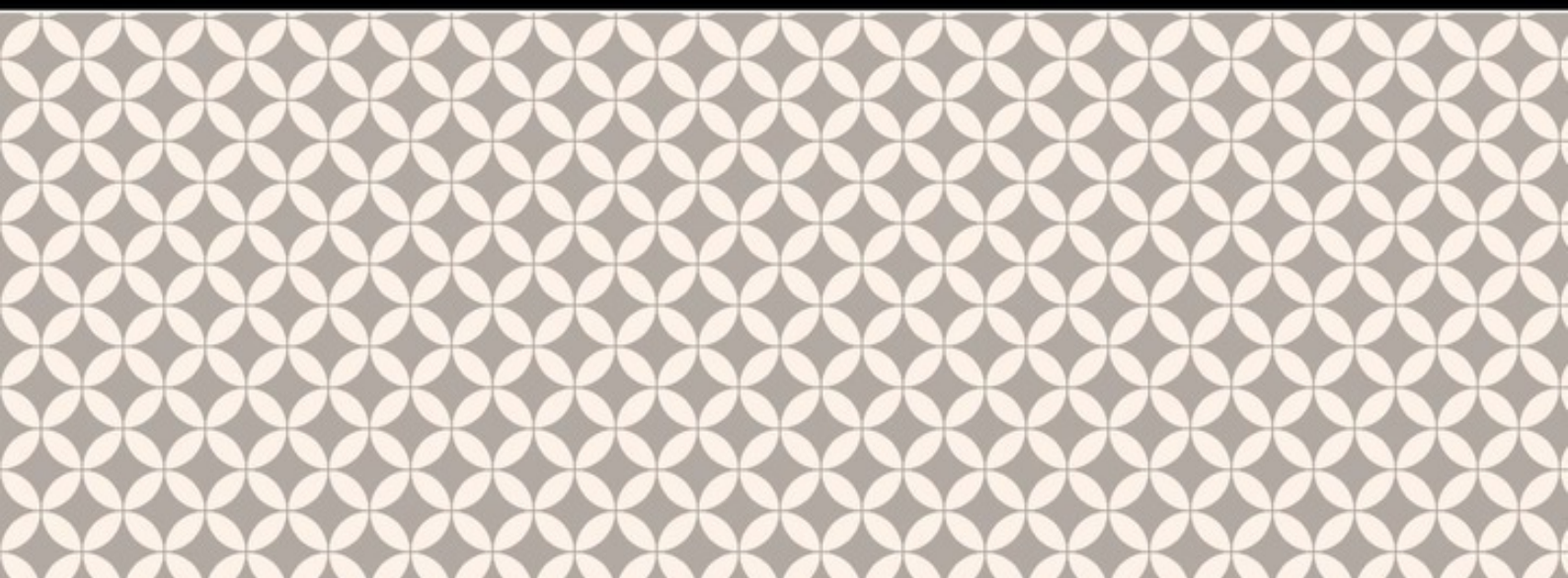
Составитель  
Евгений Головихин

---

*Программа  
по кикбоксингу  
для СШ, СШОР,  
федераций, клубов*

---

Программа разработана на основе  
нового ФГОС



Евгений Головихин

**Программа по кикбоксингу для  
СШ, СШОР, федераций, клубов**

«Издательские решения»

**Головихин Е.**

Программа по кикбоксингу для СШ, СШОР, федераций, клубов /  
Е. Головихин — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-939814-7

Образовательная программа для спортивных и образовательных учреждений  
разработана на основе нового федерального стандарта.

ISBN 978-5-44-939814-7

© Головихин Е.  
© Издательские решения

## Содержание

При импорте мы не смогли распознать %d объекта (скорее всего изображения). Пожалуйста, проверьте, что все иллюстрации или объекты на месте. В противном случае, попробуйте сохранить объект как изображение и загрузить его в книгу с помощью кнопки «Вставить изображение» на панели инструментов.	6
.М. «15» марта 2005 г.	7
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ	7
Срок реализации 6 лет	8
©Головихин Евгений Васильевич 2015 г.	9
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	10
Часть 5 статьи 75; часть 5 статьи 84	11
Актуальность	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# **Программа по кикбоксингу для СШ, СШОР, федераций, клубов**

*Составитель* Евгений Головихин

ISBN 978-5-4493-9814-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**При импорте мы не смогли распознать %d объекта (скорее всего изображения). Пожалуйста, проверьте, что все иллюстрации или объекты на месте. В противном случае, попробуйте сохранить объект как изображение и загрузить его в книгу с помощью кнопки «Вставить изображение» на панели инструментов.**

**Программа спортивной подготовки для образовательных и спортивных учреждений (детско-юношеские спортивные школы, специализированные детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва, федерации, спортивные клубы и другие юридические организации занимающиеся дополнительным образованием)**

**.М. «15» марта 2005 г.**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА ПО КИКБОКСИНГУ  
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
(ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ,  
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП)**

**Срок реализации 6 лет**  
**(сейми – контакт, лайт-контакт, фулл-**  
**контакт, фулл-контакт лоу-кик, К-1)**  
**г. Нижневартовск 2018**  
**УДК 796/799**  
**ББК 74.267. 5.+75.715**

Автор-составитель:

Головихин Евгений Васильевич – доктор педагогических наук, Заслуженный тренер России, мастер спорта международного класса. г. Нижневартовск ХМАО ЮГРА

Рецензенты: Калмыков Евгений Евгеньевич – доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой ТиМ, бокса и кикбоксинга РГУФК,

Клещёв Вадим Николаевич – кандидат психологических наук, доцент кафедры ТиМ, бокса и кикбоксинга РГУФК,

Кикбоксинг (сейм контакт, лайт контакт, фулл контакт, фулл контакт с лоу кик, К-1). Примерная программа спортивной подготовки для образовательных учреждений (детско-юношеские спортивные школы, специализированные детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва, федерации, спортивные клубы и другие юридические организации занимающиеся дополнительным образованием)

Учебная образовательная программа разработана для тренеров-преподавателей, инструкторов, тренеров, педагогов работающих в образовательных учреждениях спортивной направленности и развивающих кикбоксинг. А также всем кто заинтересован в организации эффективного образовательного процесса. Программа включает в себя пояснительную записку с описанием причин и проблемных ситуаций, которые неизбежно возникают в учебно- тренировочном процессе. Отображены особенности работы с разными категориями граждан.

Нормативную часть, содержащую подробное изложение требований государственного образовательного стандарта, часовую нагрузку и примерное распределение содержания образования на всех этапах активной спортивной деятельности, а также контрольные переводные нормативы.

Методическая часть содержит методические указания к организации учебно-тренировочного процесса. В ней излагается теоретический и практический материал, который необходимо изучить и освоить для достижения спортивного результата. К каждому образовательному этапу написаны рекомендации по улучшению качества учебно-тренировочного процесса



**©Головихин Евгений Васильевич 2015 г.**

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Организация работы на этапе начальной подготовки регламентируются следующими нормативными актами:

Приказ Министерства спорта Российской Федерации (Минспорт России) от 12 сентября 2013 г. N 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»

Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. N 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (не вступил в силу) общее положение

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 26 июня 2012 г. N 504 г. Москва

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172—14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

Постановление Правительства Российской Федерации от 28.10.2013 №966 «О лицензировании образовательной деятельности»

Определяются образовательной организацией в соответствии с частью 3 статьи 28, часть 2 статьи 30 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»

Часть 3 статьи 28; часть 2 статьи 30 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».

Разрабатываются образовательной организацией в соответствии с приказом Минспорта России от 12.09.2013 №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный №30531)

Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный №30531); приказ Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (на регистрации в Минюсте России)

статья 91 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», а также пункт 40 статьи 12 Федерального закона от 04.05.2011 №99-ФЗ (ред. от 04.03.2013) «О лицензировании отдельных видов деятельности».

Постановление Правительства Российской Федерации от 28.10.2013 №966 «О лицензировании образовательной деятельности» по этим программам» (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный №30530)

## **Часть 5 статьи 75; часть 5 статьи 84**

*273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»*

Часть 2 статьи 75 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» Правила оказания платных образовательных услуг, утвержденные постановлением Правительства Российской Федерации от 15.08.2013 №706.

№1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрирован Минюстом России 27 ноября 2013 г. регистрационный №30468)

Проект приказа Минспорта России «Об утверждении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» от 2014 г.

Программа по кикбоксингу для образовательных учреждений рассчитана на препрофессиональный этап:

- 3 года более обучения на этапе начальной подготовки (ЭНП);
- 3 года обучения на этапе тренировочных групп (ЭТ)

В настоящее время сложное финансовое положение, сложившееся во многих государственных образовательных учреждениях спортивной направленности не всегда позволяет тренеру-преподавателю работать в полной мере своих возможностей, поэтому актуально привлечение любых категорий граждан для активных занятий кикбоксингом в образовательные учреждения. При этом немаловажен фактор самоокупаемости деятельности тренера-преподавателя, особенно в государственном учреждении. Где ограничено количество ставок и рабочих часов для специалистов кикбоксинга. Введение в уставную деятельность образовательных учреждений возможности проведения занятий с различными возрастными группами населения на самоокупаемости позволят значительно расширить сферу деятельности учреждения, привлечь дополнительных заинтересованных лиц в развитие кикбоксинга

## Актуальность

Спортивные поединки по кикбоксингу последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. Однако, методологическая база построения процесса обучения искусству ведения спортивного поединка как целостная методика технология, доступная для применения в данном виде спорта, до сих пор разработана недостаточно.

На фоне социальных и экономических катаклизмов общества идет увеличение количества общественных организаций, спортивных клубов, кружков, секций и других образовательных учреждений, причем большую долю среди них составляют различные клубы и секции, где готовят спортсменов единоборцев различного уровня. Прием детей и подростков в спортивные группы осуществляется на основе уставных документов организаций. Занятия проводят инструктора, учителя, педагоги, тренера – преподаватели. Огромное количество детей в возрасте от 6 лет впервые начинают посещать спортивные секции, не имея практического опыта занятиями физической культурой и спортом. На данном этапе необходимо заинтересовать занимающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации. При этом, в большинстве случаев профессионализм педагогов-тренеров, занимающихся подготовкой учащихся такого типа, к сожалению, часто не соответствует современным профессиональным требованиям, предъявляемым к специалистам этого уровня. Известно, что существует большое количество детей имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. Ввиду сложившегося положения данная категория детей не имеет возможности заниматься в спортивной школе в основных спортивных группах.

Настоящая программа деятельности для образовательных учреждений, непосредственно связанных с развитием кикбоксингу как вида спорта, и так и формированием здорового образа жизни для спортивных групп, ЦДТ, ДЮСШ имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми и подростками городов России.

**Основная цель занятий на этапе начальной подготовки** – оптимизация физического развития человека, всестороннее совершенствование общих физических качеств в единстве с воспитанием личности занимающихся.

Задачи:

- Оптимальное развитие физических качеств.
- Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
- Воспитание личности в целом (интеллектуальные, волевые, моральные и эмоциональные качества).
- Приучение к регулярной спортивной деятельности и здоровому образу жизни (к будущей трудовой деятельности).
- Изучение базовой техники кикбоксинга.

Возраст занимающихся 9 – 14 лет. Дети подросли, получили необходимые знания, умения, навыки. Внимание к заданиям тренера-преподавателя, стремление к физическому развитию, контакт и доверие к совместной педагогической деятельности воспитанника и педагога упрощают задачи образовательного процесса. Данный возраст и психическое развитие детей имеют свои особенности и возможные наиболее типичные проблемы, которые необходимо учесть во время работы:

- Осознание ценности соревнований детьми, как критерия спортивного достижения.
- установление своего «Я» в коллективе сверстников.

- слабое интеллектуальное спортивное мышление.
- недостаточный уровень развития эмоциональных качеств.
- недостаточный опыт управления своими эмоциями.
- необходимость выработки психологии «победителя».
- воспитание морально-волевых качеств.
- недостаточный медицинский контроль за здоровьем занимающихся в связи с повышением объёма и интенсивности тренировочной нагрузки.
- возрастной кризис подросткового возраста.
- Антисоциальные ценности в сфере общения подростка.
- Обычно силовые решения при возникновении конфликтных ситуаций в группах сверстников.
- Воспитание в группах, где определяющим качеством лидера являлась СИЛА.
- Отсутствие положительного примера и влияния в семьях. Во многих семьях конфликтные ситуации или другие социальные проблемы.
- участие в соревнованиях.
- достаточно высокие требования к тренировочному процессу выраженные в тестах по общей и специальной физической подготовке.
- создание специализированной материально-технической базы для организации образовательного процесса.

Повышенное чувство справедливости, эмоциональное восприятие обстановки требуют дополнительного внимания к каждому воспитаннику. Регулярное проведение бесед перед занятием, в начале и в конце занятия с учащимися как в составе группы так и индивидуально, в ходе которых выявлены дополнительные данные о целях воспитанников, волнующие их события и проблемы. Полученные данные анализировались и служили коррекционной программой по организации тренировочного занятия, учебно-тренировочного сбора, плана мезоцикла. Спортсменам постоянно оказывается содействие и помощь. Взаимосвязь с родителями, учителями дополнительно способствовала контролю за деятельностью и коррекции девиантного поведения. Выяснение причин пропуска занятий и наказание в форме порицания, дисциплинирует подростков и повышает степень ответственности за поступки перед спортивным коллективом, тренером-преподавателем, родителями, учителями. Обязательное посещение всех учебно-тренировочных занятий даёт возможность целенаправленно использовать специальные и общие принципы и методы физического воспитания. Появляются достижения в общей и специальной физической подготовки. Создаётся прочный фундамент физического и технического развития личности спортсмена для спорта высших достижений. Формируется психология чемпиона, где важнейшим фактором является желание победить в любом соревновании и для победы прилагаются максимум усилий. Развиваются важнейшие психические специфические качества: чувство дистанции, чувство удара, чувство соперника, чувство ориентации на площадке, чувство положения тела и звеньев тела в пространстве, чувство времени, интуиция.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.