Управление Образования Администрации г. Невинномысска

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа «Шерстяник»

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
на заседании Методического Совета	Заместитель директора по УВР	Приказом директора Е.Е. Вишков
Протокол № 1 от 31.08.16г.	О.В. Абрамова	№ 110 от «31» 08 2016 г.

Дополнительная предпрофессиональная образовательная программа по кикбоксингу

РАЗРАБОТАНА НА ОСНОВЕ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА КИКБОКСИНГ

Срок реализации: 8 лет

г. Невинномысск
2016г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основной целью образования в системе кикбоксинга является обучение и воспитание обучающихся различного уровня подготовленности и создание условий для формирования и развития личности в образовательном процессе. Достижение этих целей зависит от того, как будет сформировано содержание образования.

Цель программы - внести желательные изменения в опыт, понимание (образ мышления) и поведение (образ жизни) обучающихся. В образовании объединяются обучение, воспитание и развитие, обеспечивающие готовность личности к выполнению социальных и профессиональных задач. В образовании индивид осваивает систему ценностей, знаний, умений и навыков, соответствующих его интересам и общественным ожиданиям.

Самым действенным фактором образования были и остаются отношения и действия тренера-преподавателя, который определяет собой ту или иную степень успешности образования. Все образовательные процессы носят двусторонний характер: каждому действию педагога соответствует определенная деятельность учеников. Тренер специально организуют познавательную работу обучающихся в соответствии со своими действиями. Деятельность педагога по организации творческой активности обучающихся имеет решающее значение и не может быть отменена или заменена каким-либо другим процессом.

Образовательный процесс невозможен также без поддержания тренером интереса, любопытства, любознательности и положительного эмоционального настроя обучающихся. Устойчивый интерес обучающихся побуждает их к дальнейшей мыслительной деятельности и реалистической самооценке достижений лучше и с большей пользой, чем мотивы экзаменационного успеха и внешних поощрений.

Каждый элемент образовательного процесса сопровождается оценкой его результатов, для дальнейшего анализа, поощрения, наказания и коррекции. На каждом из этапов освоения программы важна оценочная реакция тренера в процессе обучения, оценка действий и творческих заданий, экзамены создают предпосылку для дальнейшего хода успешного образования. Но при этом существенно учитывать те моральные и физические усилия со стороны занимающегося. В процессе образования, постоянно осуществляется эмоциональное развитие обучающихся. Всё содержание образования наполнено познавательно-теоретическими, эстетическими, социальными, экономическими, политическими, религиозными ценностями и отношениями. Их структура изменяется под влиянием образования. Во-первых, обучающиеся усваивают критерии и пути выбора эмоционально приемлемых для себя ситуаций и проблем. Во-вторых, в диапазон этого выбора включаются всё более отдалённые от конкретных и сугубо личных для обучающихся ситуации и проблемы. В-третьих, по мере развития их эмоции становятся всё менее связанными с физической активностью, менее непосредственными и экспрессивными. Предвидение целей и мотивов обучающихся лежит в фундаменте образовательного процесса. Он не может начаться до осознания тренером характера и уровня способностей и имеющихся достижений детей, их сильных и слабых сторон, среды их общения и семейной обстановки, интересов и вкусов. Именно с этими характеристиками учеников сообразуются ближайшие и отдалённые цели образовательного акта и всего учебного курса содержание образования в программе. Диагностика возможностей и способностей обучающихся предшествует образовательному процессу и осуществляется на всём его протяжении.

Образование предполагает искусство тренера (чаще всего как лидера группы) предоставлять ученикам содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами. Содержание образования отвечает целям (потребностям) обучающихся, а также социально детерминированным целям. Обе группы

целей должны иметь гармонизирующую их общую часть.

Эффективность работы тренеров-преподавателей во многом зависит от учебных планов и программ. Нами разработана учебная программа в области обучению кикбоксинга в нашей стране.

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

На фоне социальных и экономических катаклизм общества идет увеличение количества общественных организаций, спортивных клубов, кружков, секций, причем большую долю среди них составляют различные клубы и секции, где готовят спортсменов единоборцев различного уровня. При этом профессионализм педагогов-тренеров, занимающихся подготовкой спортсменов такого типа, к сожалению, часто не соответствует современным профессиональным требованиям, предъявляемым к специалистам этого уровня.

В настоящее время еще остается открытыми вопросы изучения особенностей обучения и воспитания спортсменов высокого класса, которые отличаются некоторой особенностью в развитии своих личностных качеств, в силу специфики своей профессиональной спортивной деятельности. Знание закономерностей формирования личности спортсмена в процессе ее профессионального спортивного становления позволяет оптимизировать процесс воспитания подрастающего поколения.

Спортивные поединки по кикбоксингу последнее время приобрели большую популярность и 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.

В связи с отсутствием должного уровня профессионализма спортсменов и их тренеров в ходе соревновательной и учебно-тренировочной практики нередки случаи травматизма, что приводит к потере интереса к занятиям на фоне формирующегося отрицательного эмоционального отношения к данному виду спорта, как со стороны спортсменов, так и со стороны людей, которые непосредственно сталкиваются с единоборствами.

Не достаточно разработанным, на наш взгляд, остается вопрос профессиональной подготовки спортсменов в области кикбоксинга, которая должна учитывать личностные особенности спортсменов, новейшие достижения в различных областях современной педагогики, психологии, физиологии и медицины, поэтому возникла необходимость в их совершенствовании. Для этого была разработана типовая программа, отвечающая современным требованиям подготовки спортивного резерва, учебных программ по видам спорта для учащихся ДЮСШ.

В основу типовой программы были заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Принципы комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего

спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

На основании нормативно-правовых документов функционирования спортивных школ, основополагающих принципов построения спортивной тренировки и анализа, ранее изданных программ были определены следующие разделы учебной программы: объяснительная записка; организационно-методические указания, учебный план; план-схема годичного цикла; контрольно-нормативные требования, программный материал для практических и теоретических занятий, воспитательная работа; психологическая подготовка; восстановительные мероприятия; врачебный контроль; инструкторская и судейская практика.

Кикбоксинг (бокс с ударами ногами), евро-американское кикбоксинг, представляет собой синтез классического английского бокса и кикбоксинг. Этот вид единоборств зародился в середине 70-х, практически одновременно в США и Западной Европе. У истоков стояли такие видные мастера, как Брюс Ли, Чак Норрис, Билл Уоллес, Доменик Валера, Дон Вилсон и др.

На сегодняшний день в мире существует множество профессиональных федераций кикбоксинга. Наиболее популярны: WAKO , WKA , WORLD PROFI, K1K , PKA , PKO, WPKC , ISKA . Самые представительные и многочисленные - ISKA , WAKO , WKA . Любительский кикбоксинг наряду с профессиональным культивирует только WAKO . В настоящее время WAKO объединяет более 70 национальных федераций стран всех континентов и ставит задачи добиться в ближайшее время включения кикбоксинга в число Олимпийских видов спорта.

Большой интерес к кикбоксингу вызывают универсальные возможности для профессионально-личностного роста спортсмена. Кикбоксинг состоит из шести дисциплин:

- СЕМИ-КОНТАКТ (ПОЛУ КОНТАКТ)
- ЛАЙТ -КОНТАКТ (ЛЕГКИЙ КОНТАКТ)
- ФУЛЛ-КОНТАКТ (ПОЛНЫЙ КОНТАКТ)
- ФУЛЛ-КОНТАКТ С ЛОУ - КИКОМ (ПОЛНЫЙ КОНТАКТ С УДАРОМ ПО НОГАМ)
- СОЛЬНЫЕ КОМПОЗИЦИИ
- АЭРОКИКБОКСИНГ

СЕМИ-КОНТАКТ.

Поединок по семи - контакту проводится с остановками после каждого точного попадания для начисления очков. Это техника одного удара (сходство с бесконтактными видами кикбоксинг), так как, согласно правил соревнований, засчитывается только первый, достигший цели, удар. Соперники стараются переиграть друг друга за счет превосходства в скорости, технике, тактике. Побеждает тот, кто набирает наибольшее количество очков. В технике семи контакта в основном применяют фехтующую технику ног, технику преследования передней ногой, подсечки и одиночные удары руками. Поединок проходит на дальней дистанции, так как спортсмены заинтересованы в наборе максимального количества очков с минимальными потерями.

Эта дисциплина не ограничена в освоении возрастом и полом занимающихся, так как она абсолютно безопасна из-за отсутствия полного контакта, надежности защитных

средств. Семи - контактом можно заниматься с 6-7 лет. Это наиболее доступная дисциплина кикбоксинга, являющаяся первой ступенькой к подготовке освоения других дисциплин, более жёстких. Этот раздел очень популярен в Европе (Италия, Венгрия, Великобритания).

ЛАЙТ - КОНТАКТ.

Поединки лайт - контакту проводятся в легком контакте без остановки времени дня начисления очков. Это техника нанесения ударов руками и ногами с высокой плотностью боя (сходство с таэквон-до). На основании правил соревнований, засчитываются все удары, достигшие цели. Побеждай тот, кто наберет большее количество очков.

В технике лайт-контакта используют фехтующую технику ног, технику преследования передней ногой, серийную работу ногами и руками на всех боевых дистанциях.

Высокие требования к физической подготовке спортсмена (быстроте, выносливости, ловкости), боксерской подготовке ограничивают возраст занимающихся этой дисциплиной. Лайт-контактом рекомендуется заниматься как юношам, так и девушкам начиная с 10-12 лет.

ФУЛЛ-КОНТАКТ.

Поединки по фулл-контакту проводятся в полный контакт без остановки времени для начисления очков. Это техника мощных серийных ударов ногами и руками с высокой плотностью боя. На основании правил соревнований, засчитываются все удары, достигшие цели, в том числе и нокаутирующие. Побеждает тот, кто наберет наибольшее количество очков или нокаутирует противника. Техника фулл-контакта состоит из серийной работы руками и ногами с применением акцентированных ударов на всех боевых дистанциях. Работа в полный контакт, возможность получения сильного удара, повышенные требования к физической подготовке (силе, быстроте, выносливости, ловкости), боксерской подготовке превращают фулл-контакт в дисциплину в большей степени для профессионалов, чем для любителей. Спортсмен, желающий совершенствоваться в фулл-контакте, должен предварительно освоить более доступные дисциплины: семи-контакт, лайт - контакт, чтобы адаптироваться и приобрести опыт тренировочных и соревновательных боев.

Фулл-контактом рекомендуется заниматься как юношам, так и девушкам начиная с 12-14 лет.

ФУЛЛ-КОНТАКТ С ЛОУ-КИК.

Поединки по фулл-контакту с лоу-кик проводятся в полный контакт с ударами по ногам по внешней и внутренней стороне бедра, без остановки времени для начисления очков. Это техника мощных серийных ударов ногами и руками с высокой плотностью боя сильно меняет тактику и подготовку к поединку. На основании правил соревнований, засчитываются все удары, достигшие цели, в том числе и нокаутирующие. Побеждает тот, кто наберет наибольшее количество очков или нокаутирует противника. Техника фулл-контакта с лоу-кик состоит из серийной работы руками и ногами с применением акцентированных ударов на всех боевых дистанциях. Спортсмену даются широкие возможности использования техники атакующих и защитных действий. Быстрая смена уровней для атак, создаёт реальную угрозу для пропуска удара. В тоже время многоуровневая работа позволяет формировать личностные качества, необходимые не только в спорте, но и в жизни. Специальные двигательные качества и навыки (сила, быстрота, гибкость, точность, выносливости, ловкости), боксерской подготовке

превращают фулл-контакт с лоу-кик в дисциплину в большей степени для профессионалов.

Фулл-контактом с лоу-киком рекомендуется заниматься как юношам, так и девушкам начиная с12-14 лет.

СОЛЬНЫЕ КОМПОЗИЦИИ.

Сольные композиции - демонстрация самых зрелищных элементов техники единоборств под музыкальную форму в форме имитации боя с воображаемым противником (сходство с выполнением КАТА в кикбоксинге и форм УШУ); продолжительностью от 30 сек. до 1 мин.

В основе подготовки лежит образ, который создаёт спортсмен, а без хореографии, специальной гибкости, артистичности и акробатики его не создашь.

Программа соревнований включает три вида сольных композиций:

- «жесткий» стиль
- «мягкий» стиль
- с предметами (меч, нож, палка, нунчаки и др.)

Композиции составляются произвольно.

Судьи оценивают:

- чистоту исполнения элементов техники;
- музыкальность;
- сложность исполняемых элементов;
- разносторонность используемой техники (в т.ч. равномерность выполнения элементов
обеими руками и ногами);
- артистичность;

Эта дисциплина доступна всем без исключения, занимающимся кикбоксингом. Начало занятий с 6-7лет.

АЭРОКИКБОКСИНГ.

Новая, оригинальная дисциплина кикбоксинга (напоминает тай-бо, аэробику) направлена на синхронное повторение элементов техники кикбоксинга под фонограмму группой обучающихся.
в многоплановой

Предлагаемая учебная программа по кикбоксингу для учащихся образовательных учреждений (спортивных школ, федераций, клубов и др.) включает нормативную и методическую часть и охватывает все стороны учебно-тренировочного процесса. В нем раскрываются структура.