

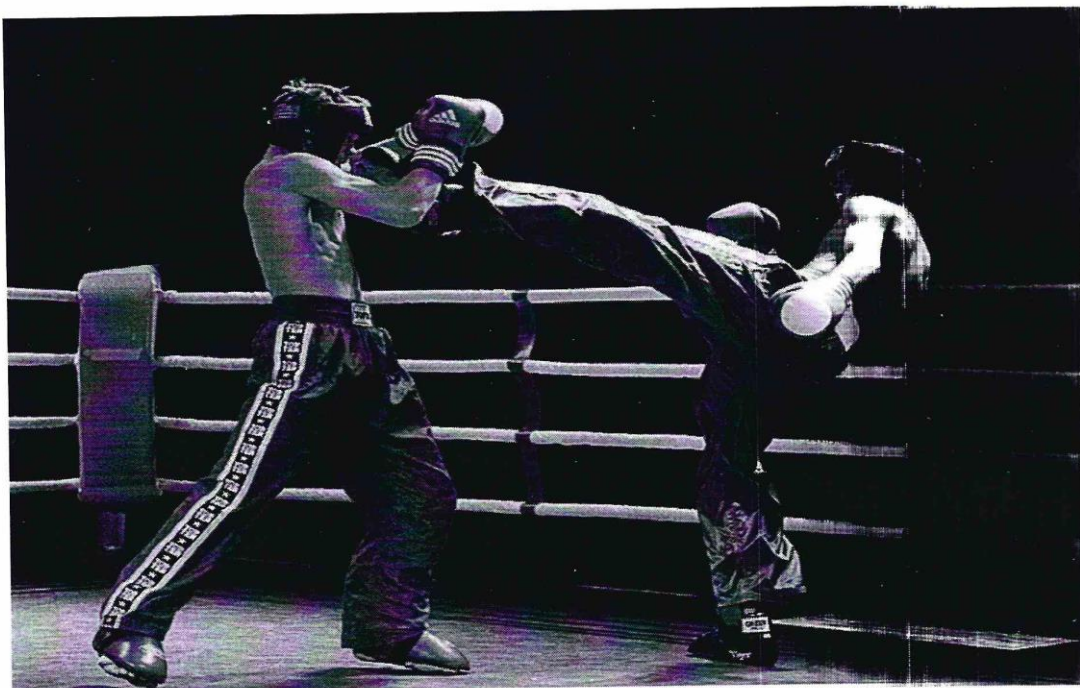
Министерство образования Ставропольского края
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Краевая спортивная школа (комплексная)»

Принята решением
педагогического совета
ГБУ ДО КСШ (к)
Протокол № 8
от «25» 12 2024 г.

Утверждаю:
Директор ГБУ ДО КСШ (к)
П.И. Пашков
Приказ № 188-ог от 25.12.2024 г.

Согласовано
Председатель ИПО
ГБУ ДО КСШ (к)
А.В. Осипов
«25» 12 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА
«КИКБОКСИНГ»



Возраст обучающихся: 7 - 18 лет
Срок реализации: 1 год
Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: ознакомительный

Разработчик:
Гладких Анна Михайловна
тренер-преподаватель

г. Ставрополь, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

«Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

- 1. Пояснительная записка**
 - 1.1. Характеристика вида спорта**
 - 1.2. Условия реализации программы**
 - 1.3. Специфика организации учебно-тренировочного процесса**
 - 1.4. Требования к уровню подготовленности обучающихся по окончании обучения**
- 2. Учебный план**
 - 2.1. Продолжительность и объемы реализации программы**
- 3. Методическая часть**
 - 3.1. Содержание образовательной программы**
 - 3.2. Теоретическая подготовка**
 - 3.3. Общая физическая подготовка**
 - 3.4. Специальная физическая подготовка**
 - 3.5. Техническая подготовка**
 - 3.6. Другие виды спорта и подвижные игры в подготовке кикбоксера**
 - 3.7. Тактическая подготовка**
 - 3.8. Психологическая подготовка**
 - 3.9. Самостоятельная работа**
 - 3.10. Восстановительные мероприятия**
 - 3.11. Участие в спортивных соревнованиях**
 - 3.12. Инструкторская и судейская практика**
- 4. Система контроля и зачетные требования**
 - 4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы**
- 5. Воспитательная работа**
 - 5.1. Особенности организации воспитательного процесса**
 - 5.2. Цель и задачи воспитательной работы**
 - 5.3. Виды, формы и содержание деятельности**
 - 5.4. Основные направления самоанализа воспитательного процесса, организуемого в КСШ (к)**
 - 5.5. Учебный план воспитательной работы**
- 6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**
- 7. Информационное обеспечение программы**
- 8. Приложения**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Кикбоксинг» является программой физкультурно-спортивной направленности (далее Программа). По целевой направленности Программа является прикладной, по типу – комплексной, по уровню – ознакомительной. Программа предназначена для тренеров-преподавателей государственного бюджетного учреждения дополнительного образования «Краевая спортивная школа (комплексная)» (далее – КСШ(к)).

Настоящая Программа разработана с учетом:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федерального закона от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
- Федерального закона РФ от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
- Федерального закона РФ от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся»;
- Федерального закона от 29.12.2010 N 436-ФЗ (ред. от 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Паспорта федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
- Паспорта стратегии "Цифровая трансформация образования" 15.07.2021 г.;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказа Минпросвещения России от 03 сентября 2019 N 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей" (Зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2019 N 56722);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 13 марта 2019 № 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»;

- Методическими рекомендациями по разработке программ воспитания и их реализации с обучающимися организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» от 29.09.2021 г.;
- Методических рекомендаций «Механизм формирования здорового образа жизни и антидопингового мировоззрения среди всех участников образовательных отношений» разработаны ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» совместно с Российским антидопинговым агентством «РУСАДА», 2020 г.;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Устава КСШ (к).

Педагогическая целесообразность создания спортивно-оздоровительных групп заключается в дополнительном охвате детей и подростков, которые по своему физическому развитию не могут попасть в спортивные основные группы. На данном этапе появляется дополнительное время и возможности для поиска перспективных спортсменов. Именно с этими характеристиками обучающихся соотносятся 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.

Известно, что существует большое количество детей, имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься в спортивной школе в основных спортивных группах.

Спортивно-оздоровительные группы помогают решить эту задачу и привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом большее количество детей и подростков. Дети и подростки, не прошедшие тестирование в спортивные группы начальной подготовки, учебно-тренировочные группы, но имеющие допуск медицинского учреждения зачисляются или переводятся в спортивно-оздоровительные группы.

Занятия в спортивно-оздоровительных группах способствуют увеличению объема двигательных возможностей и восполнению дефицита двигательной активности.

Программа направлена на приобщение детей и подростков к искусству вольной борьбы. Данная Программа предоставляет возможности для удовлетворения интересов детей и подростков, развития их способностей и талантов через взаимодополняемые блоки: образовательный и воспитательный.

Срок реализации Программы: 1 год.

Возраст обучающихся: от 7 до 18 лет.

В данной Программе представлен примерный план построения тренировочного процесса и определена общая последовательность изучения программного материала.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки кикбоксеров: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную.

Цель Программы – осуществление спортивно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на формирование культуры здорового и

безопасного образа жизни и всестороннее физическое и личностное развитие, подготовка спортивного резерва к освоению программы спортивной подготовки по кикбоксингу.

Основные задачи:

- формирование и развитие физических, творческих и интеллектуальных способностей обучающихся;
- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, проявивших способности в спорте;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, а именно к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование общей культуры у обучающихся;
- социализация и адаптация обучающихся к жизни в обществе;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического и трудового воспитания;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся.

Актуальность Программы обусловлена тем, что в настоящее время позволяет удовлетворять запросы родителей в организации занятий единоборствами как для детей начального школьного возраста, так и для подростков.

Отличительные особенности Программы. При систематических занятиях кикбоксингом создаются благоприятные условия для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение учащихся к общечеловеческим ценностям. Обучающийся получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. Происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культуры. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. Эффективным для развития детей является такое введение нового теоретического материала, которое вызвано требованиями творческой практики. Ребёнок должен уметь сам сформулировать задачу, новые знания теории помогут ему в процессе решения этой задачи. Данный метод позволяет на занятиях сохранить высокий творческий тонус при обращении к теории и ведёт к более глубокому её усвоению. Программа обеспечивает преемственность образовательного процесса с освоением обучающимися дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по виду спорта кикбоксинг и программ спортивной подготовки по кикбоксингу.

Адресат Программы. Программа предназначена для детей и подростков от 7 до 18 лет.

1.1 Характеристика вида спорта кикбоксинг

Кикбоксинг (от англ. 'kick' - бить ногой и 'boxing' - бокс), вид спорта на основе восточных единоборств: каратэ, тхэквондо, муай-тай (тайского бокса), ушу и английского бокса.

Кикбоксинг официально зародился в США 14 сентября 1974г. При содействии Майка Андерсона, Дона и Джуди Куинов (объединившихся позднее под эгидой первой американской профессиональной организации «Ассоциация профессионального каратэ»). Американский кикбоксинг, представляет собой синтез классического английского бокса и японского каратэ. В Европе кикбоксинг зародился в 1975 году благодаря немцу Георгу Брюкнеру и французу Доминику Валера. На сегодняшний день в мире существует множество профессиональных федераций кикбоксинга. Наиболее популярны: WAKO, WKA, WORLDPROFI, KIK, 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. Регулярно проводятся чемпионаты, первенства мира и Европы среди любителей.

В нашей стране кикбоксинг на уровне массовых занятий возник в 1989 году. Опираясь на высокий уровень отечественного бокса и значительный интерес к различным видам восточных единоборств, он стал быстро развиваться и прогрессировать. В настоящее время существует ряд спортивных организаций, объединяющих кикбоксёров страны, консолидированных в Федерацию кикбоксинга России.

Кикбоксинг является универсальной и сбалансированной системой нападения и защиты, благодаря сочетанию нанесения ударов ногами и руками.

Современный кикбоксинг включает в себя следующие дисциплины:

1. Семи-контакт (point-fighting). Поединок по этим правилам проводится с остановкой после каждого точного попадания одного из соперников. Цель остановки – начисление очков, разбор боевой ситуации, коррекция поведения спортсменов. Побеждает набравший наибольшее количество очков.
2. Лайт-контакт (легкий контакт). Поединок проходит без остановки для начисления очков. Тяжелые удары запрещены. Засчитываются удары, достигшие цели. В данной дисциплине кикбоксинга разрешены удары выше пояса, подсечки.
3. Фулл-контакт (полный контакт). Разрешены удары в полную силу, в отличие от режима лайт-контакт. Побеждает спортсмен, нанесший большее количество точных ударов.
4. Фулл-контакт с лоу-кик. Здесь, помимо целей, разрешенных в фулл-контакте, разрешены удары по внешней и внутренней поверхностям бедер противника.
5. К-1. По сравнению с предыдущей дисциплиной, разрешаются удары коленом, что существенно меняет рисунок боя.
6. Сольные композиции. Эта дисциплина представляет собой демонстрацию возможностей кикбоксинга под музыку в виде имитации боя (поединок с воображаемым противником). Спортсмен(ка) создает свой образ, в том числе с использованием элементов акробатики, гимнастики, возможностей хореографии.

1.2. Условия реализации программы

Программа для спортивно-оздоровительных групп отделения кикбоксинга для обучающихся 7-18 летнего возраста в своих целях и задачах программа соотносится с концепцией дополнительного образования и по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья детей и подростков.

Разработанная в соответствии с обязательным минимумом содержания образования в области физической культуры и спорта и минимальными требованиями к уровню подготовки обучающихся спортивно-оздоровительных групп предлагаемая учебная программа направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся;

- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Согласно настоящей программе по кикбоксингу с детьми и подростками 07-18 лет (спортивно-оздоровительный этап), обучающиеся, преимущественно осваивают различные способы выполнения жизненно важных навыков в беге, ходьбе и прыжках, лазании и ползании, а также разучивают комплексы упражнений на развитие осанки, гибкости, координации, силы, быстроты и выносливости. Важной особенностью содержания обучения является освоение обучающимися подвижных игр и навыков их самостоятельной организации и проведения.

В учебном материале программы для детей и подростков 7-18 -летнего возраста акцент в содержании обучения смещается на освоение обучающимися новых двигательных действий из гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр и единоборств. Но вместе с тем, сохраняется в большом объеме обучение комплексам общеразвивающих физических упражнений разной функциональной направленности.

Овладение учебным материалом из практических тем программы сочетается с освоением учебных знаний и способов двигательной деятельности.

В Программе учтены сенситивные периоды развития детей. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Таблица 1

Морфофункциональные показатели, физические качества		Возраст, лет										
		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17-18
1.	Рост					+	+	+	+	+		
2.	Мышечная масса					+	+	+	+	+		
3.	Быстрота			+	+	+	+	+	+			
4.	Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+		
5.	Сила						+	+	+	+	+	+
6.	Статическая сила								+	+	+	+
7.	Скоростная сила							+	+		+	+
8.	Динамическая сила								+	+		+
9.	Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
10.	Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
11.	Гибкость	+	+	+	+	+	+	+	+			
12.	Координационные способности		+	+	+	+	+	+	+	+	+	
13.	Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			
14.	Точность	+	+	+					+	+	+	

Указан минимальный возраст зачисления КДЮСШ (7 лет).

Обучение технике кикбоксинга на спортивно-оздоровительном этапе носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам:

1.3. Специфика организации учебно-тренировочного процесса

Спортивно-оздоровительный этап (СО). На этап СО зачисляются дети и подростки в возрасте 7-18 лет (согласно Устава КСШ(к)), желающие заниматься оздоровительными физическими упражнениями и спортивной борьбой, на основании письменного разрешения врача-педиатра (врача) и заявления и согласия родителей (законных представителей). На оздоровительный этап подготовки так же зачисляются юноши и девушки, не выполнившие нормативных требований при обучении на других этапах подготовки, а именно на этапе начальной подготовки (НП) и учебно-тренировочном этапе (ТЭ).

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- достижение такого уровня здоровья и физической подготовленности, который обеспечивал бы полноценную жизнедеятельность гармонически развитой личности;
- адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе тренировки;
- обеспечение физического совершенства, укрепление уровня здоровья и работоспособности человека для подготовки его к любой общественно полезной деятельности и позволяющей достигнуть совершенства памяти, мышления, любых профессиональных занятий и умений.

Начало и окончание учебного года устанавливается Уставом учреждения и утверждается учредителем. В КСШ(к) учебный год начинается с 1 января текущего года.

С учетом специфики вида спорта и особенностей подготовки спортсменов (юношей и девушек) настоящая программа предусматривает следующее:

1) Комплектование групп обучающихся, планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности), соревновательная деятельность осуществляется в строгом соответствии с гендерными различиями и возрастными особенностями развития;

2) Во время организации и проведения учебно-тренировочных занятий следует обратить особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю;

3) Формирование механизмов долговременной адаптации к требованиям специализации осуществляется при обязательном условии планомерного перехода от занятий обучающей направленности в спортивно-оздоровительных группах к постепенной интенсификации тренировочной деятельности на последующих этапах обучения.

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно в первые два-три года обучения) специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести обучающихся к пониманию сути единоборства с позиций возникающих и создающихся в ходе поединка ситуаций. В этом случае учебно-тренировочный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых, решаются задачи укрепления здоровья обучающихся, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления их с техническим арсеналом видов борьбы, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям вольной борьбой.

Формы проведения тренировочных занятий

Формы занятий по кикбоксингу определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по:

- типу организации: тренировочные и вне тренировочные,
- направленности: общеподготовительные, специализированные, комплексные,
- содержанию тренировочного материала: теоретические, практические.

Основной формой являются практические занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию, которое состав-

ляется с учетом режима учебы и работы занимающихся, а также исходя из материальной базы.

Практические занятия могут различаться по:

- **цели** (тренировочные, контрольные и соревновательные);
- **количественному составу обучающихся** (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые);
- **степени разнообразия решаемых задач** (однородные и разнородные).

На тренировочных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики кикбоксингу, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности борцов. В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности кикбоксеров, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий, получения практических навыков профессиональной деятельности.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического тренировочного занятия). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками, видеофильмами и другими наглядными пособиями.

Контрольные занятия обычно проводятся в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренера-преподавателя. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревновательные занятия применяются для формирования у кикбоксеров соревновательного и судейского опыта. Они проводятся в форме матчевых встреч.

Наиболее часто применяются в тренировочном процессе по кикбоксингу **занятия избирательного типа** с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (обучения, совершенствования, развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным (приспособительным) процессам в организме спортсменов.

В качестве вне тренировочных форм занятий рекомендуется проводить различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (спортивные вечера с показательными выступлениями, походы, экскурсии, игры на свежем воздухе и т.п.).

Спортивная ориентация и отбор в спортивно-оздоровительные группы, направлены на вовлечение возможно большего числа детей в занятия спортом и отбор моторно-одаренных детей для занятия спортом. Это является начальным элементом всей системы многолетней подготовки спортивных резервов.

1.4. Требования к уровню подготовленности обучающихся по окончании обучения по Программе

Знать:

- историю развития кикбоксинга;
- технику безопасности при занятиях кикбоксингом;
- первоначальные понятия о технике и тактике кикбоксинга;
- основные виды движений и правила их выполнения;
- основные виды стоек;
- контроль динамики, стабильности спортивных результатов по различным критериям и показателям спортивного мастерства;
- специальную терминологию;

- основные правила проведения соревнований;

Уметь:

- выполнять физические, акробатические упражнения для развития, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития специальной выносливости, ловкости;
- выполнять основные виды стоек кикбоксинга;
- выполнять общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения с учетом индивидуальных особенностей;
- выполнять запланированные тренировочные и соревновательные нагрузки;
- взаимодействовать в учебной и игровой деятельности.

Ожидаемые результаты по выполнению данной программы являются:

- уменьшение заболеваемости детей;
- повышение физического развития;
- появление интереса к тренировочным занятиям по вольной борьбе.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Продолжительность и объемы реализации программы

Многолетнюю подготовку спортсменов целесообразно рассматривать как единый процесс, как сложную специфическую систему, со свойственными ей особенностями с учетом возрастных особенностей спортсменов.

Учебный план для спортивно-оздоровительных групп рассчитан на 52 недели занятий. Весь период подготовки отражает своеобразие условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировок взрослых, не должна быть ориентирована в первые годы занятий на достижение высокого спортивного результата (СО).

В процессе многолетней спортивной подготовки необходимо обеспечить рациональный режим, личную гигиену, систематический врачебно-педагогический контроль над состоянием здоровья.

При планировании спортивной тренировки необходимо учитывать особенности и школьного учебного процесса.

Система подготовки на этапе СО представляет собой организацию регулярных тренировок и соревнований согласно возрастному цензу. В течение многолетних тренировок спортсмены должны на основе развития физических качеств овладеть техникой и тактикой ведения спортивного поединка, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Основными условиями для зачисления в группы СО являются:

- заявление от родителей (законных представителей), для зачисление ребёнка на общеразвивающую программы по кикбоксингу;
- справка от врача-педиатра с разрешением заниматься в общеразвивающих группах по избранному виду спорта;
- прохождение вступительного тестирования (согласно возрастному цензу);

Учебно-тренировочные занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей (ОФП, СФП, ТТП). Так на СО этапе, больше внимания уделяется теоретической и общефизической подготовке.

Годовой учебный план график с расчетом реализации программы в течение 52 недель в году из которых 46 недель аудиторных занятия и 6 недель самостоятельной работы по индивидуальным планам в дни каникул.

Таблица 2

Разделы подготовки	Этап подготовки
	СО
Год обучения	1
Количество часов в неделю	6
Общая физическая подготовка, час	100
Специальная физическая подготовка, час	41
Участие в спортивных соревнованиях, час	3
Техническая подготовка, час	114
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, час	14
Инструкторская и судейская практика, час	3
Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, час	3
Кол-во ауд. занятий, час	276
Самостоятельная работа, час	34
Всего за год, час	312

Календарный план-график Программы

Таблица 3

Разделы подготовки	Месяцы												Итого
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
Общая физическая подготовка, час.	9	9	9	10	9	8	-	9	9	9	9	10	100
Специальная физическая подготовка	3	3	4	4	4	3	-	4	4	4	4	4	41
Участие в спортивных соревнованиях							-			1		2	3
Техническая подготовка	11	10	10	10	11	8	-	10	10	11	12	11	114
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	-	2	2	1	2	1	14
Инструкторская и судейская практика		1			1		-	1					3
Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль				1			-		1		1		3
Количество часов ауд. занятий	24	24	24	26	26	22	-	26	26	26	28	28	276
Самостоятельная работа						6	28						34
Всего	24	24	24	26	26	28	28	26	26	26	28	28	312

Режим учебно-тренировочной работы.

Наполняемость учебных групп и максимальный объем недельной тренировочной нагрузки на спортивно-оздоровительном этапе подготовки в часах

Таблица 4

Этап подготовки	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Оптимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Объем тренировочной нагрузки в неделю (час.)	Объем тренировочной нагрузки в год (час.)
спортивно-оздоровительный	10	14-16	30	6	312

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Содержание программы

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет.

Если обучающийся при сдаче контрольно-переводных испытаний, выполняет необходимые требования, он может быть зачислен на этап начальной подготовки или учебно-тренировочный этап, со следующего года обучения (достигшие 10 летнего возраста).

Этап СО начинается младшем школьном возрасте (с 7 – 9 лет). В этот период удельный вес мышечной массы составляет 28-29%, интенсивно формируются позвоночный столб, скелет верхних и нижних конечностей. До 10-летнего возраста различия в темпах роста и веса между девочками и мальчиками практически отсутствуют. По результатам исследований показатели функциональной зрелости нервно-мышечного аппарата к 7-10 годам близки к уровню взрослых.

Главными задачами на этапе СО следует считать:

- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой;
- обеспечение всестороннего физического развития

В настоящей Программе мы исходим из общепринятых методических положений спортивной педагогики:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков;
- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по соотношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- непрерывное совершенствование качества технических действий (техники);
- соблюдения принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учётом физиологических особенностей возраста занимающихся (половое созревание юных спортсменов);
- развитие основных физических качеств на всех этапах многолетней подготовки в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

В технической подготовке могут быть использованы различные методы:

- целостный (обучение движению в целом в облегчённых условиях с последующим овладением отдельными фазами и элементами)

- расчленённым (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое).

В данной Программе используются оба принципа обучения.

3.2. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка – может проводится не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программирование обучения.

План по теоретической подготовки для отделения кикбоксинга.

Темы теоретических занятий:

- 1 Физическая культура и спорт в Российской Федерации
- 2 Кикбоксинга в РФ
- 3 Влияния занятий кикбоксингом на строение и функции организма спортсмена
- 4 Гигиена, закаливание, питание и режим кикбоксера
- 5 Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях кикбоксингом
- 6 Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж
- 7 Основы техники и тактики кикбоксинга
- 8 Основы методики обучения и тренировки
- 9 Моральная и психологическая подготовка
- 10 Физическая подготовка
- 11 Периодизация спортивной тренировки
- 12 Планирование и контроль тренировки
- 13 Правила соревнований по кикбоксингу. Планирование, организация и проведение соревнований
- 14 Оборудование и инвентарь для занятий кикбоксингом
- 15 Просмотр и анализ соревнований

3.3. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, разностороннее физическое развитие, воспитание необходимых двигательных качеств и подготовку организма спортсмена к максимальным напряжениям в условиях соревнований.

Разностороннее физическое развитие способствует лучшей приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды. Расширение двигательных и функциональных возможностей организма разрешается выполнением упражнений из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, борьбы, тяжелой атлетики и разнообразных игр.

Общая физическая подготовка способствует расширению функциональных возможностей организма и является базовой для специальной физической подготовки и достижения высоких результатов в профессиональной или спортивной деятельности.

К задачам общей физической подготовки относятся:

- обеспечение всестороннего и гармонического физического развития организма человека;
- укрепление здоровья;
- создание базы для специальной физической подготовки в профессиональной или спортивной деятельности;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма.

К числу основных физических (или двигательных) качеств, обеспечивающих высокий уровень физической работоспособности, относят силу, быстроту и выносливость, которые проявляются в определенных соотношениях в зависимости от условий выполнения

той или иной двигательной деятельности, ее характера, специфики, продолжительности, мощности и интенсивности. К названным физическим качествам следует добавить гибкость и ловкость, которые во многом определяют успешность выполнения некоторых видов физических упражнений.

Общеразвивающие упражнения.

Должны быть направлены на всестороннее физическое развитие учащихся:

равномерное развитие мышечной системы, укрепление сухожильно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Упражнения для комплексного развития качеств.

Строевые упражнения: перестроения в шеренги и колонны, повороты, переход на бег и шаг, изменение скорости движения строя.

Упражнения для развития силы.

Упражнения с преодолением сопротивления собственного веса: подтягивания на перекладине, упражнения в упоре лёжа и сидя, приседания, упражнения на гимнастической лестнице, упражнения на канате.

Упражнения для развития скорости.

Бег с максимальной скоростью, повторный, рывковый, челночный бег, выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки с места в длину и в высоту.

Упражнения для развития гибкости. ОРУ с максимальной амплитудой движения. Упражнения на растягивание пассивное (самостоятельное) и активное (с помощью партнёра).

Упражнения для развития ловкости.

Сложно-координационные гимнастические и акробатические упражнения, жонглирование, спортивные игры. Работа со скакалкой и теннисным мячом.

Упражнения для развития выносливости.

Равномерный и переменный бег на различные дистанции.

3.4. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс, который обеспечивает развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, специфичных лишь для конкретных видов спорта или конкретных профессий.

Специальная физическая подготовка обеспечивает избирательное развитие отдельных групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализированных упражнений. Гармоничное физическое развитие, как основа дальнейшей специальной физической подготовленности.

Готовность к достижению спортивных результатов характеризуется соответствующим уровнем развития физических качеств - силы, быстроты, выносливости и других (физическая подготовка), степенью владения техникой и тактикой (техническая и тактическая подготовка), необходимым уровнем развития психических и личностных свойств (психологическая подготовка) и соответствующим уровнем знаний (теоретическая подготовка).

Психо-коррекционное, психотерапевтическое, воздействие на состояние спортсмена. Установка на высшие показатели. Методы специальной психической подготовки, мобилизующие спортсмена на преодоление трудностей. Систематическое участие в тренировочных соревнованиях. Способы саморегуляции эмоциональных состояний спортсмена. Способы самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия в предсоревновательных и соревновательных периодах. Психическая готовность спортсмена к предстоящему соревнованию.

3.5. Техническая подготовка

Основные направления работы.

Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных результатов считалась ранняя специализация. В последнее время становится всё больше приверженцев той точ-

ки зрения, что уже на спортивно-оздоровительном этапе следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причём воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий кикбоксингом:

Боевая стойка кикбоксера :

- высокая, выпрямленная;
- низкая;
- открытая;
- закрытая и др.

Перемещения кикбоксера:

- приставными шагами;
- обычными шагами;
- бегом;
- перемещением толчком одной или двух ног;
- скачками;
- сведением и разведением ног (разножка) и т.д.

Перемещения должны обеспечивать возможность своевременного изменения направления движения: вперед - назад, влево - вправо, назад - вправо и т.д.

Удары руками в кикбоксинге: - прямой удар передней, т. е. ближней к противнику рукой (джеб); - прямой удар дальней от противника рукой (панч); - боковой удар левой в голову (хук); - боковой удар правой в голову (хук); - удар снизу левой (апперкот); - удар снизу правой (апперкот); - бэкфист (раскручивающийся удар) правой рукой.

Удары ногами в кикбоксинге: - прямой удар ногой (фронт кик); - боковой удар ногой (сайд кик); - полукруговой удар ногой (раундхауз кик); - обратный круговой удар (хук кик) ногой; - задний прямой удар (бэк кик) ногой; - рубящий удар (экс кик) ногой; - удары в прыжке ногами (джампинг кик).

Подсечки в кикбоксинге: - боковая подсечка; - подсечка изнутри; - задняя подсечка; - круговая подсечка.

Защиты в кикбоксинге:

- защиты руками: блоки, подставки, отбивы, контрудары; - защиты движением туловища: уклон в сторону, отклон, нырок.

Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой рукой в голову и защиты от них.

Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище и защит. При освоении учебного материала основное внимание уделяется качеству, стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову и туловище, причём удары должны выполняться как на месте, так и в движении.

3.6. Другие виды спорта и подвижные игры в подготовке кикбоксера

В ходе подготовки спортсменов используются игры с целью повышения общей и специальной физической подготовленности (в частности выносливости). Кикбоксеры в бою применяют действия, вынуждающие своевременно отвечать на них соответствующими защитами и контрприемами. Физиологически и психологически это очень сходно с обстановкой, наблюдаемой в спортивных играх. Поэтому игровой метод широко используют в борьбе как средство тренировки специальных качеств, общего разностороннего физического развития и переключения на другую форму тренировочной работы.

Гимнастика. Упражнения на снарядах, в равновесии. Приседания и прыжки на одной ноге и на обеих. Повороты на 90°-360°. Упражнения в упоре лежа. Подъемы из виса в упор (силой переворотом, разгибом, махом вперед и назад). Угол. Лазание на канат различными способами, на скорость. Опорные прыжки с разбега согнув ноги, прогнувшись, ноги врозь. Полет – кувырок через снаряд.

Акробатика. Кувырки вперед, назад, вперед-назад. Кувырки назад с переходом в стойку на руках; полет-кувырок в длину, в высоту, через препятствие (мешок, чучело,

стул, веревочку). Парные кувырки вперед, назад и вперед-назад. Стойка на голове и руках. Перевороты боком, вперед, назад. Сальто вперед и назад, «рондад». Подъем разгибом из положения лежа на спине. Кувырок вперед и подъем разгибом. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (30; 60 и 100м.); бег на средние дистанции (400; 800, 1000 и 1500м.); бег на длинные дистанции; кроссы по пересеченной местности; эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега и с места. Метания. Толкания ядра или др. предметов.

Подвижные игры. Перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, перетягивание каната; выталкивание из круга, «тяни в круг», «бой петухов», борьба в квадратах. Игры с бегом на скорость: «пятнашки», эстафета прыжками, эстафета линейная, эстафета с преодолением полосы препятствий. Игры с метанием на дальность и в цель – «Снайпер», «Лапта». Игры подготовительные к баскетболу – «Мяч с четырех сторон», «Не давай мяч водящему», «Борьба за мяч», ведение мяча и бросок. Ведение футбольного мяча. Различные варианты эстафет и т.д.

3.7. Тактическая подготовка

Изучение тактики на этом этапе сводится к маскировке начала ударного движения и нанесением обманных ударов.

3.8. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Педагогу, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной все-сторонне развитой личности.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств юного спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта юного спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (объективные, субъективные). Основными средствами преодоления трудностей являются волевые действия. Волевое действие есть деятельная сторона разума и морального чувства, управляющая движениями во имя какой-либо цели. Человек властен не только над своим телом, управляет не только своими поступками, но и мыслями, желаниями, страстями.

Основные средства тренировочных воздействий:

1. Общая физическая подготовка (в виде комплексов развития физических качеств).
2. Общеразвивающие упражнения (с целью подготовки детей к овладению специальных навыков).
3. Подвижные и спортивные игры (развивают быстроту мышления, координацию движений, реакцию, позитивное настроение, адаптацию к новым условиям).
3. Специальная физическая подготовка.
4. Тактико-техническая подготовка (овладение техникой и тактикой).

Тренировочный процесс имеет возрастную индивидуальную направленность: росто-весовые показатели, силу, быстроту, гибкость, координационную способность.

С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

Тренировка в спортивной секции обычно длится 90 минут.

В начальной части тренировки, делается разминка, с помощью которой разрабатываются суставы, повышается тонус мышц, полностью подготавливается организм к дальнейшим физическим нагрузкам.

Основная часть тренировки проводится с большой физической нагрузкой. Заканчивается тренировка упражнениями на релаксацию и играми малой подвижности.

Теоретическая и психологическая подготовка проводится на протяжении всего тренировочного процесса.

Психологическая подготовка заключается в формировании устойчивого интереса к занятиям кикбоксингом на личном примере тренера-преподавателя, ведущих спортсменов прошлого и настоящего. Постоянного желания совершенствоваться. Необходимо разъяснять, убеждать, поощрять успехи и мотивировать юных спортсменов к прилежанию и самоотдаче во время тренировочного процесса.

Постепенно формировать готовность к сопротивлению и преодолению внешних обстоятельств: усталости, страха, нежелания тренироваться и т.д. То есть формировать у учащихся «психологию победителя» характеризуется уверенностью в себе, стремлением бороться до конца и желанием победить, значительной эмоциональной устойчивостью, умением управлять своими эмоциями и действиями, способностью к мобилизации всех сил.

3.9. Самостоятельная работа

Умение вести дневник тренировок. Самостоятельное выполнение заданий тренера-преподавателя. Учет физических упражнений, нагрузок. Фиксация режима дня.

В дневнике спортсмена должны быть следующие разделы: индивидуальный план тренировки, содержание учебно-тренировочного процесса, результаты участия в соревнованиях, результаты контрольных испытаний, данные врачебных обследований, отчет о тренировке за определенный период времени.

3.10. Восстановительные мероприятия

Пассивный отдых. Прежде всего – ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых (подвижные игры), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке борцов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Основные средства восстановления – педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки.

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

3.11. Участие в спортивных соревнованиях

На спортивно-оздоровительном этапе участие в физкультурных мероприятиях, фестивалях, соревнованиях направлено на формирование мотивации к дальнейшим занятиям, соревнования должны восприниматься, как праздник и приносить только положительные эмоции.

3.12. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика на спортивно-оздоровительном этапе заключается в обучении методики проведения подготовительной и заключительной частей занятий обучающимися, умением провести комплекс общеразвивающих упражнений. Понимание роли судей в проведении соревнований по кикбоксингу.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Важнейшей функцией управления учебно-тренировочного процесса является контроль. Он осуществляется путем оценки усвоения учебного материала и выполнения контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке (СФП), а также выполнения спортивного разряда.

Педагогический мониторинг эффективности учебно-тренировочного процесса

Для оценки эффективности учебно-тренировочного процесса, качества освоения программного материала и уровня физической подготовленности используют метод педагогического наблюдения.

Важнейшие требования к педагогическому наблюдению:

- планомерность;
- целенаправленность;
- систематичность.

Количественные показатели освоения программы оцениваются по журналу посещения тренировочных занятий.

Качественные показатели определяются по результатам выполнения контрольно-переводных нормативов по ОФП.

^ Структура занятия

Тренировочное занятие строится по типу, типовой структуры занятий.

Подготовительная часть. Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т.е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия – чёткая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - чёткая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать всё время одни и те же движения.

Основная часть. Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида - кикбоксинг. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но

и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть. Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания.

4.1 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

Целью проведения контрольных и контрольно-переводных испытаний является объективная оценка результативности реализации Программы

Основными задачами испытаний:

- определить уровень развития физических качеств (общей и специальной физической подготовки) и развития специальных навыков (техничко-тактического мастерства) обучающихся по вольной борьбе.
- определить необходимость корректировки учебно-тренировочного процесса на основе анализа результатов контрольно-переводных и приемных испытаний;

Ниже приведены контрольные нормативы по ОФП (общая физическая подготовка) для зачисления из спортивно-оздоровительных групп в группы начальной подготовки (НП -1), а также нормативы по ОФП и СФП для перевода в последующие группы этапа начальной подготовки и тренировочного этапа.

Приемные и контрольно-переводные нормативы (из спортивно-оздоровительных групп) по ОФП для перевода в группы начальной подготовки 1 года обучения (НП-1) отделения кикбоксинга

Таблица 5

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах								
		26-40 кг			41-50 кг			51-60 кг и выше		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Челночный бег 30х10м с хода (с) юноши	9,7	9,2	8,7	9,5	9,0	8,6	10,0	9,5	9,0
1а	Челночный бег 3х10 м с хода (с) девушки	10,0	9,5	9,0	9,8	9,3	8,9	10,3	9,8	9,3
2.	Подтягивание на перекладине (кол. раз) юноши	4	5	6	4	5	6	3	4	5
2а	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз) девушки	12	15	17	10	13	16	8	10	13
3.	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз) юноши	22	25	28	21	24	27	20	23	26
3а	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз) девушки	18	21	25	17	20	24	16	19	22
4.	Прыжки в длину с места (см) юноши	130	140	150	135	145	155	125	135	145
4а	Прыжки в длину с места (см) девушки	125	135	145	130	140	150	120	130	140

5.	Сгибание туловища лежа на спине за 10 с (кол. раз) юноши	7	8	9	7	8	9	7	8	9
5а	Сгибание туловища лежа на спине за 10 с (кол. раз) девушки	7	8	9	7	8	9	7	8	9
6.	Сгибание рук в упоре лежа за 10 с (кол. раз) юноши	8	9	10	8	9	10	7	8	9
6а	Сгибание рук в упоре лежа за 10 с (кол. раз) девушки	8	9	10	8	9	10	7	8	9

5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

5.1. Особенности организации воспитательного процесса

Стратегические задачи современного российского образования обуславливают необходимость рассмотрения проблем воспитания и социализации, а также повышения качества воспитательного процесса в образовательных организациях с учетом новых общественных, социокультурных, научных и законодательных тенденций. Основу нормативно-правовой базы в сфере воспитания и образования составляют Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», «Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России», «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года», «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года», которые определяют приоритетные направления в воспитании и становлении личности.

Сегодня вся система воспитательной работы четко ориентирована на создание условий для саморазвития и самореализации личности обучающегося, его успешной социализации в обществе. Важную роль в реализации данной целевой установки играют организации дополнительного образования, создающие благоприятные условия для поддержки творческих устремлений детей в самопознании, самоопределении, самореализации и самоутверждении.

Воспитательный аспект выступает в единстве двух неразрывных частей — обучения и воспитания. На сегодняшний день дополнительное образование детей объективно определяет воспитание в качестве доминанты, рассматривая его как приоритетную составляющую современного дополнительного образования.

Воспитательная работа КСШ(к) – это систематический процесс формирования и развития личности, её мотивации к саморазвитию, подготовка обучающегося к жизни в обществе в соответствии с социокультурными ценностями и общепринятыми нормами. Этот процесс неразрывно связан с приобретением социально-личностных (общекультурных) и профессиональных компетенций.

Важнейшими принципами воспитательной работы являются:

- принцип целостности, предполагающий реализацию идеи социального становления личности в единстве образовательного процесса и внеурочной воспитательной работы;
- принцип универсализма, направленный на разностороннее использование мирового и отечественного опыта социально-педагогической поддержки и воспитательной помощи воспитанникам;

- принцип личностной ориентированности, способствующий признанию уникальности личности каждого воспитанника, его интеллектуальной и нравственной свободы, права на уважение;

- принцип единства соуправления, управления и самоуправления, ориентирующий на поиск, создание и выбор условий, обеспечивающих единство самости и социальности личности воспитанника, диалога тренера-преподавателя и воспитанников;

- принцип непрерывности, обеспечивающий последовательность и преемственность в развитии личности воспитанника на всех уровнях обучения;

- принцип вариативности и динамичности, удовлетворяющий многообразные культурно-образовательные запросы личности и общества, и повышающий гибкость общекультурной и спортивной подготовки воспитанников в сфере дополнительного образования с учетом меняющихся потребностей экономики и рынка труда.

Сущность воспитательной работы в КДЮСШ(к) состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями.

Создание воспитательного пространства предполагает:

- 1) диагностику среды;
- 2) разработку модели воспитательного пространства;
- 3) создание условий для реализации участниками воспитательного пространства своей позиции.

Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы.

Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

5.2. Цель и задачи воспитательной работы

Цель воспитательной работы в КСШ(к): воспитание социально ориентированной, всесторонне развитой личности, способной принимать решения в современных условиях и способной строить жизнь достойного человека.

Задачи воспитательной работы в КСШ(к):

- государственно-патриотического воспитания – формирование качеств личности гражданина РФ (уважение к государственной символике РФ (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь и достоинство).

- в процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

- нравственное воспитание направлено на формирование твердых моральных убеждений, навыков поведения человека.

Модель процесса воспитания юных спортсменов в КСШ(к), направлена на решение следующих задач:

- 1) развитие гуманистической системы воспитания, где главным критерием является развитие личности ребенка;
- 2) создание системы воспитательного диалога взрослого и ребенка в КСШ(к);
- 3) повышение значимости роли тренера-преподавателя в воспитании обучающихся на основе личного примера;
- 4) наставничество, как важнейшая форма оказания поддержки в социализации и взрослении;
- 5) воспитание чувства коллективизма, формирование культуры проявления гражданской позиции;
- 6) воспитания культуры здоровья и потребности в ведении здорового образа жизни;

- 7) первоначальная работа по профессиональной ориентации будущих педагогов в сфере физической культуры;
- 8) организация тесного сотрудничества с родителями обучающихся.

5.3. Виды, формы и содержание деятельности

Алгоритм построения воспитательной работы в КСШ(к) включает следующие этапы:

1. Разработка и корректировка внутришкольных локальных актов, связанных с воспитательной деятельностью, в соответствии с объективными реалиями, запросами и условиями каждого учебного года.
2. Проведение диагностических процедур в детской среде вновь принятых обучающихся.
3. Организация на регулярной основе научно-методических семинаров по проблемам воспитания.
4. Использование в воспитательном процессе новейших достижений психолого-педагогической науки, современных воспитательных и личностно-ориентированных технологий.
5. Проведение мониторинга реализации программ и планов воспитательной деятельности.
6. Курсы переподготовки и повышения квалификации по проблемам воспитательной деятельности.
7. Создание базы данных достижений воспитанников школы (творческих, организаторских, спортивных).

Основные направления воспитательной работы в КСШ(к):

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Формы воспитательных практик КСШ(к) для гармонического развития личности юного спортсмена, формирования его духовного мира, мы опираемся на следующие положения:

1. Патриотизм выступает первостепенной базовой национальной ценностью. Понимание важности для юного спортсмена таких качеств, как самоотверженность, преданность Родине дает ему возможность полноценной реализации в сфере физической культуры, спорта и общественной жизни. В вопросе организации патриотического воспитания юных спортсменов особого внимания заслуживает аспект нравственного облика обучающихся КСШ(к).

Для работы в направлении патриотического воспитания мы используем мотивирующие цифровые уроки, организация встреч с известными спортсменами, ветеранами, совместно с детьми, в рамках плана воспитательных мероприятий. Посещение музеев, выставок, спортивно-массовых мероприятий и участие в них в качестве волонтеров и юных спортивных судей.

2. В своей педагогической деятельности мы стремимся сформировать у юных спортсменов потребность в обязательном соблюдении принципов «честной игры», а именно:

- уважение к сопернику;
- уважение к правилам соревнований и решениям судей;
- нетерпимость к допингу и нарушению нравственных и этических принципов спорта;
- самоконтроль и самодисциплина спортсмена.

Данные принципы помогают создать модель спортивного поведения будущего чемпиона, достойного защищать честь своей страны на международной арене.

3. Рассматривая систему воспитания в дополнительном образовании, отметим, что задача тренера-преподавателя еще сложнее, чем учителя физической культуры. Обучение в общеобразовательной школе является обязательным, а занятие спортом он выбирает

осознанно, его влекут интерес и личность педагога, которая является главной составляющей воспитания юного спортсмена и объединяет в себе ряд социальных ролей: от тренера и наставника до «важного» взрослого. Очень важным является эмоционально-психологическое состояние педагога, позволяющее сочетать доброжелательность и требовательность. Сильнейшим методом воспитания для нас является личный пример тренера-преподавателя.

4. Взаимодействие тренера-преподавателя с родителями по вопросам ценностей физического воспитания дает результат гармоничного развития детско-родительских отношений путем совместного участия в социально-значимых проектах и способствует улучшению взаимопонимания в семье.

Особое внимание мы уделяем проведению семейных спортивных праздников, конкурсов, экскурсий, туристских походов выходного дня, совместных развлекательных мероприятий.

5.4. Основные направления самоанализа воспитательного процесса, организуемого в КСШ(к)

Самоанализ деятельности КСШ(к) по результатам воспитательного процесса направлен на определение и повышение качества воспитания, которое представляет собой соотношение поставленных в этой области целей и реально полученных результатов, определенных в соответствии с потребностями и перспективами развития личности и общества.

Качество воспитательного процесса КСШ(к) оценивается по трем основным направлениям:

- 1) качество воспитания обучающихся,
- 2) качество организации педагогом воспитательного процесса (как педагог организует воспитательный процесс),
- 3) качество созданных в образовательном учреждении условий для организации воспитательного процесса.

О качестве созданных в КСШ(к) условий для воспитания можно судить по степени достижения следующих целей:

- обеспечить воспитательный процесс в образовательном учреждении необходимыми ресурсами,
- организовать работу с тренерами-преподавателями, осуществляющими процесс воспитания в учреждении,
- организовать общешкольные события воспитательной направленности и поддерживать традиции их проведения в КСШ(к).

О качестве организации тренерами-преподавателями воспитательного процесса можно судить по степени достижения следующих целей:

- реализовать воспитательный потенциал учебно-тренировочной и вне учебной деятельности школьников,
- реализовать воспитательный потенциал взаимодействия с семьями обучающихся.

О качестве воспитания обучающихся можно судить по степени достижения основной цели его воспитания, поставленной в зоне ближайшего развития воспитанника, - личностного роста, который проявляется:

- в накоплении им основных социальных знаний,
- в развитии его позитивных отношений к базовым общественным ценностям,
- в приобретении им опыта самостоятельного ценностно-ориентированного социального действия.

Такая структура личностного роста отражает классическое психологическое представление о знаниевом (когнитивном), отношенческом (аксиологическом) и деятельном (праксеологическом) компонентах человеческого сознания.

Инструментарий оценки качества воспитания обучающихся

Новые стандарты общего образования указывают, что предметом итоговой оценки освоения школьниками основной образовательной программы не могут являться результаты их воспитания: ценностные ориентации, индивидуальные личностные характеристики и т.п. Их предлагается осуществлять в рамках других мониторинговых исследований, которые должны быть направлены, в первую очередь, на выявление проблем воспитанности обучающихся, с которыми предстоит работать педагогам. То есть оценка качества воспитания – это внутренняя оценка, производимая самим педагогическим коллективом в своих профессиональных целях.

Итак, оценка качества воспитания обучающихся:

- 1) не является оценкой конкретного ребенка;
- 2) производится на основе неперсонифицированных диагностических методик;
- 3) осуществляется самим педагогическим коллективом образовательного учреждения;
- 4) используется для выявления проблемного поля школьного воспитания и совершенствования воспитательной деятельности педагогов.

Основанием для оценки качества воспитания являются результаты педагогических наблюдений и применения иных методик изучения личностного роста обучающихся.

Способами получения информации о состоянии организуемой в КСШ(к) совместной деятельности детей и взрослых являются беседы с юными спортсменами и их родителями, педагогами, при необходимости – их анкетирование. Полученные результаты обсуждаются на заседании педагогического совета.

Для оценки эффективности и результативности воспитательной деятельности КСШ(к) выделены показатели, по которым будет проводиться мониторинг по важным воспитательным аспектам, затем будет произведена процедура соответствия их существующим стандартам.

Таблица 6

Критерии	Показатели
Развитие личностной, социальной, общественно-полезной и здоровьесберегающей культуры обучающихся	Результаты диагностики воспитанности учащихся. Отсутствие увеличения количества учащихся, поставленных на различные виды профилактического учета за противоправные нарушения.
Характер социальной, психолого-педагогической и нравственной атмосферы в КСШ(к)	Процент включенности классных коллективов в организацию деятельности по обеспечению взаимодействия педагогов, обучающихся, их родителей. Процент групп, активно участвующих в реализации плана воспитательной работы.
Характер развития отношений между участниками образовательных отношений	Количество обращений в Комиссию по урегулированию споров между участниками образовательных отношений.

Отслеживание состояния воспитательного процесса в спортивно-оздоровительных группах, своевременная его корректировка и прогнозирование дальнейшего развития проводится ежегодно. Осуществляется постоянное изучение образовательной среды, анализируются ее воспитательные возможности.

Итогом самоанализа организуемой в КСШ (к) воспитательной работы является перечень выявленных проблем, над которыми предстоит работать педагогическому коллективу.

5.5. Учебный план воспитательной работы

План включает в себя следующие направления:

Связь поколений

Цель: Осознание обучающимися как нравственной ценности причастности к судьбе Отечества, его прошлому, настоящему, будущему.

Задачи:

1. Воспитывать гордость за свою Родину, народных героев.
2. Сохранять историческую память поколений в памяти подрастающего поколения.
3. Способствовать формированию у обучающихся чувства сопричастности к истории и ответственности за будущее страны.

Формы: уроки мужества, беседы, встречи с ветеранами Великой Отечественной войны, конкурсы, посещение музеев, праздники, посвященные памятным датам.

Растим патриота и гражданина России

Цель: формирование гражданской и правовой направленности личности, активной жизненной позиции.

Задачи:

1. Воспитывать правосознание, способность к осознанию своих прав и прав другого человека.
2. Развивать ученическое самоуправление, волонтерское движение.
3. Формировать культуру проявления гражданской позиции.
4. Формировать у обучающихся систему знаний, уважения и интереса к государственным символам России.

Формы: коллективные творческие конкурсы, викторины по правовой тематике, праздник дня Конституции, День Героев, встречи с интересными людьми, акции, диспуты.

Мой край родной

Цель: Воспитание у обучающихся любви к родному краю как к своей малой Родине.

Задачи:

1. Изучать историю родного края.
2. Воспитывать у обучающихся позицию «Я – гражданин России».
3. Формировать экологическое поведение.

Формы: экологическое движение, озеленение, игры, марафоны, викторины.

Я и семья

Цель: осознание обучающимися семьи как важнейшей жизненной ценности.

Задачи:

1. Воспитывать культуру семейных отношений, позитивных семейных ценностей.
2. Повышать педагогическую и психологическую компетенцию родителей.
3. Создавать условия для участия родителей в воспитательном процессе.

Формы: беседы, родительские собрания, родительский лекторий, индивидуальное консультирование, совместные мероприятия, игры, анкетирование, семейные праздники и часы общения.

Календарный план-график воспитательной работы

Таблица 7

1 направление: «Связь поколений»

№ п/п	мероприятия	сроки	ответственные
1	Проведение мероприятий, посвященных памяти россиян, исполнявших долг за пределами Отечества	Февраль	Тренер-преподаватель
2	Участие в акции «Вахта памяти»: -встречи с ветеранами Великой Отечественной войны и тружениками	Май	Тренер-преподаватель

	тыла; -акции, посвященные Дню Победы.		
3	Проведение конкурсов, подготовка докладов, презентаций, связанных с героическим прошлым России, важнейшими событиями в жизни народа.	В течение года	Тренер-преподаватель
4	Проведение памятных дней: - День Победы - День вывода войск из Афганистана - День защитников Отечества - День Героев - День семьи - День единения и примирения.	В течение года	Тренер-преподаватель
5	Семинары на тему «Герои и подвиги»	Февраль, май, октябрь, ноябрь	Тренер-преподаватель
6	Акция «Ветеран живет рядом»	Апрель, май	Тренер-преподаватель, администрация ГБУ ДО КСШ(к)
7	День Военно-воздушных сил	Август	Тренер-преподаватель, родители

2 направление: «Растим патриота и гражданина России»

<i>№ n/n</i>	<i>мероприятия</i>	<i>сроки</i>	<i>ответственные</i>
1	Участие в постоянно действующих всероссийских, региональных и районных конкурсах, реализующих программы патриотического воспитания школьников.	В течение года	Тренер-преподаватель, родители
2	Проведение внеклассных мероприятий, посвященные Конституции РФ, дню единения и примирения, дню Героев.	В течение года	Тренер-преподаватель
3	Подготовка и проведение месячника патриотического воспитания	Февраль	Тренер-преподаватель
4	Участие обучающихся педагога в конкурсах проектов: - «Я – гражданин России», -«Патриотическое воспитание обучающихся»	В течение года	Тренер-преподаватель, родители
5	Проведение уроков мужества, посвященных Дню Героев, Дню Защитника Отечества и Дню Победы.	Февраль, май, декабрь	Тренер-преподаватель
6	Конкурс рисунков на асфальте «Война глазами детей»	Апрель	Тренер-преподаватель
7	Круглый стол «Патриотизм начинается с меня»	Июнь	Тренер-преподаватель
8	Встречи с работниками прокуратуры, комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав	В течение года	Тренер-преподаватель, сотрудники ведомств

3 направление: «Мой край родной»

<i>№ n/n</i>	<i>мероприятия</i>	<i>сроки</i>	<i>ответственные</i>
1	Организация экскурсий в музей «Россия – моя история»	В течение года	Тренер-преподаватель, родители
2	Посещение презентации исторического музея «ГТО в Ставропольском крае и России»	Март	Тренер-преподаватель, родители
3	Участие в днях экологической безопасности	Апрель-июнь	Тренер-преподаватель
4	Организация походов, экскурсий по родному краю.	Июнь-август	Тренер-преподаватель, родители
5	День Ставропольского края и города Ставрополя	Сентябрь	Тренер-преподаватель, родители

4 направление: «Я и семья»

<i>№ n/n</i>	<i>мероприятия</i>	<i>сроки</i>	<i>ответственные</i>
1	Проведение среди групп конкурса «Доброта спасет мир», посвященный Дню защиты детей, Дню пожилого человека, Дню матери, Дню защиты детей	В течение года	Тренер-преподаватель, родители
2	Участие в конкурсе «Лучшая открытка ветерану»	Май	Тренер-преподаватель, родители
3	«Папа, мама, я – спортивная семья»	Апрель	Тренер-преподаватель, родители
4	Празднование Дня семьи	Июль	Тренер-преподаватель
5	Проведение родительских собраний.	в течение года	Тренер-преподаватель, зам. директора по УВР
6	Работа родительского комитета школы.	в течение года	Тренер-преподаватель, зам. директора по УВР
7	Работа родительского лектория	в течение года	Тренер-преподаватель
8	День знаний	1 сентября	Тренер-преподаватель

6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Целью разработки плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте является формирование у подрастающего поколения антидопинговой культуры, в которой допинг – явление, не только чреватое рядом негативных последствий, несовместимого с воспитательным и оздоровительным потенциалом здорового образа жизни и спорта, но и противоречащее сути этих процессов как таковых. Допинг представляет собой серьёзную проблему, значимость которой в настоящее время вышла за рамки спорта. Допинг ставит под угрозу этические принципы и ценности, закреплённые в Международной хартии физического воспитания и спорта ЮНЕСКО и Олимпийской хартии.

Решение данной проблемы не может ограничиваться контрольно-запретительными мерами, не менее важно формирование у обучающихся нетерпимости к данному явлению на ценностно-мотивационном уровне.

Важным направлением по формированию антидопингового поведения обучающихся является непосредственное знакомство с деятельностью основных антидопинговых организаций: Российским антидопинговым агентством «РУСАДА», Всемирным антидопинговым агентством «ВАДА», международными федерациями, национальным олимпийским комитетом и общероссийскими и региональными спортивными федерациями.

На федеральном уровне принято и действует ряд нормативных актов, чьи нормы являются частью механизма правового регулирования формирования и реализации здорового образа жизни. Это Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», где закреплены основополагающие принципы охраны здоровья граждан, полномочия федеральных органов государственной власти, в том числе по разработке и реализации программ формирования здорового образа жизни.

В полномочия органов государственной власти субъектов Российской Федерации входит организация мероприятий по профилактике заболеваний и формированию здорового образа жизни у граждан, проживающих на территории субъекта Российской Федерации.

В части 3 статьи 30 Федерального закона «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» перечислены механизмы формирования здорового образа жизни:

- проведение мероприятий, направленных на информирование граждан о факторах риска для их здоровья;
- формирование мотивации к ведению здорового образа жизни;
- создание условий для ведения здорового образа жизни, в том числе для занятий физической культурой и спортом.

В Федеральном законе от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» также содержатся нормы, касающиеся механизма формирования и реализации здорового образа жизни, в частности, направленность основного общего, основного среднего общего, дополнительного образования на формирование здорового образа жизни, направленность образовательных программ в области физической культуры и спорта на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и чистоты спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

В целях формирования культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения обучающихся, тренерам-преподавателям необходимо проводить следующие формы взаимодействия и общения с родителями:

1. Привлечение родителей, обучающихся к организации и проведению мероприятий по формированию у детей навыков безопасного поведения во время занятий спортом.
2. Организация встреч с медицинскими работниками.
3. Выступление на общешкольных родительских собраниях с целью ознакомления с информацией о проводимых организационно-методических мероприятиях по профилактике травматизма.
4. Проведение тематических родительских собраний, лекториев; индивидуальных консультаций.
5. Выпуск памяток для родителей «Причины травматизма», «Спортивная жизнь без допинга», «Уроки безопасности для родителей», «Здоровье детей в наших руках», «Юный спортсмен без допинга» и другие.

Родители играют принципиально важную роль в формировании здорового образа жизни и антидопингового мировоззрения своих детей, помогают в достижении спортивных результатов. Именно в семье закладываются основы нравственности человека, формируются нормы поведения, с наибольшей полнотой раскрываются индивидуальные ка-

чества личности, ее внутренний мир. Исходя из этого, работу по информированию о вреде допинга, установок неприятия использования допинговых препаратов в ущерб собственному здоровью, предотвращению негативных ситуаций необходимо проводить, прежде всего, с родителями обучающихся.

Активная работа с родителями позволит вырастить здоровое поколение, способное жить в стремительно меняющемся мире, а также ценить, беречь и укреплять своё здоровье. В данном процессе крайне важен личный положительный пример родителей, которые могут научить ребёнка уважать соперника и руководствоваться ценностями спорта, формируя позитивное отношение к спорту и тренировочному процессу. Родителям необходимо правильно расставлять приоритеты (развитие личности, укрепление духа, забота о здоровье стоят выше медалей и пьедесталов), как можно больше разговаривать с ребенком, обращать внимание на любые изменения, происходящие с ребенком, и оперативно реагировать на них.

Родителям стоит обращать пристальное внимание на окружение ребёнка (друзья, тренеры и т.д.), внимательно следить за психологическим состоянием ребёнка. Важно, чтобы неудачи рассматривались как возможности дальнейшего развития. Ребёнка необходимо научить обращаться к родителям за помощью и советом (если ребёнок окажется в сложной ситуации или перед трудным выбором). Также большую роль играет участие родителей в организации правильного распорядка дня детей и соблюдении ими режима.

Установление конструктивных отношений с родителями обучающихся позволяет оптимизировать образовательный процесс, достичь поставленных целей в реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта, а также нивелирует организационные и методические трудности образовательной деятельности.

В целях формирования культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения обучающихся тренерам-преподавателям рекомендовано проводить следующие формы взаимодействия и общения с родителями:

- привлечение родителей, обучающихся к организации и проведению мероприятий по формированию у детей навыков безопасного поведения во время занятий спортом;
- участие во встречах с медицинскими работниками, тренерами-преподавателями;
- участие в тематических родительских собраниях с целью ознакомления с проводимыми организационно-методическими мероприятиями по профилактике допинга;
- участие в антидопинговом просвещении родителей;
- участие в индивидуальных консультациях по формированию здорового образа жизни и антидопингового поведения у обучающихся.

В качестве рекомендации родителям можно предложить ввести новое «семейное» правило. Заменить пассивный образ жизни активным, использовать любую возможность для активного отдыха. Вместе с ребёнком ознакомиться с антидопинговыми правилами, пропагандировать ценности спорта, рассказать о рисках для здоровья, связанных с употреблением допинга.

Проблемы развития антидопингового образования объективно выдвигаются в число приоритетных среди всей парадигмы антидопинговой борьбы. Это связано с тем, что появилась острая необходимость в развитии новых методов борьбы с употреблением допинга, поскольку стало понятно, что только лабораторными или административными мерами проблему допинга не решить. Широкое распространение допинга потребовало безотлагательного поиска путей и способов изменения общественного сознания на основе принципиальных мировоззренческих ориентиров и ценностей. Наиболее эффективным инструментом формирования антидопингового мировоззрения мировым сообществом признаны образовательные программы Всемирного антидопингового агентства, на основе которых разрабатываются все иные формы антидопингового образования.

Календарный план-график образовательных антидопинговых мероприятий

Таблица 8

Тип мероприятия	Сроки проведения	Целевая аудитория	Темы для освещения	Ответственный исполнитель
Теоретическое занятие	январь	обучающиеся	Понятие допинга. Ценности спорта.	Тренер-преподаватель
Онлайн-курс	февраль	обучающиеся	Прохождение образовательного онлайн-курса на сайте РУСАДА в соответствии с возрастом обучающихся	Тренер-преподаватель, обучающиеся
Семинар	март-апрель	родители	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Тренер-преподаватель
Игровое занятие	апрель-май	обучающиеся	«Честный спорт»	Тренер-преподаватель
Онлайн-тест	август	обучающиеся, родители	Всероссийский антидопинговый диктант	Тренер-преподаватель
Теоретическое занятие	октябрь	обучающиеся	«Медицинские аспекты допинга», «Профилактика зависимого поведения»	Медицинский работник, тренер-преподаватель

7. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

- 1 Атилов, А. Современный бокс: практическое руководство [Текст] / А. Атилов. - Краснодар: Неоглори, 2003 - 640 с.
- 2 Пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: "Академия", 200 - 192с.
- 3 Здоровье формирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6лет: Пособие для педагогов дош., учреждений. - М.: ВЛАДОС, 2001.-336с.
- 4 Теория и методика физического воспитания/ Под ред. Т.Ю. Круцевич. - Киев: Олимпийская литература, 2003 - 423с.
- 5 Янкелевич Е.И. Физическое воспитание детей от 0 до 7 лет. - М.: Физкультура и спорт, 1999 - 206с.
- 6 Масименко А.М. Основы теории и методики физической культуры .-М., 2001.-319с.
- 7 Савенков А.И. Ваш ребенок талантлив: Детская одаренность и домашнее обучение.- Ярославль: Академия развития, 2002 - 352 с.
- 8 Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е. испр. и доп. - М.: Олимпия Пресс, 2005 - 258 с.
- 9 Клещев, В.Н. Кикбоксинг. Учебник для вузов [Текст] / В.Н. Клещев. - М.: Академический проспект, 2006 - 288 с.
- Ю.Куликов, А. Кикбоксинг [Текст]/А. Куликов. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002.- 320 с.
- 11 Булычев А.И. Бокс: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. Третье/Для занятий с начинающими. -М.: ФиС, 196с. -200с.
- 12 Градополов К.В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. Четвертое. -М.: ФиС, 1965 -338 с.

- 13 Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. -М.: 1995.-37с.
- 14 Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.-М.ЮОО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ»,2004.-863с.
- 15 Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов/ Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. -М.: СпортАкадемПресс, 2001.-480 с.
- 16 Иванов А.Л. Кикбоксинг.
- 17 Ким С.Х. Растяжка, сила, ловкость в боевой практике / Серия "Мастера боевых искусств". Ростов-н/Д: Феникс, 2002 - 272 с.
- 18 Александр Куликов Кикбоксинг, Принципы и практика. 1997-320с.

Интернет ресурсы:

1. Министерство спорта РФ-minsport.gov.ru;
2. Министерство образования и науки РФ- минобрнауки.рф
3. Федерация кикбоксинга России - www.fkg.ru