

Министерство по делам молодежи и спорту Республики Татарстан
Исполнительный комитет Нурлатского муниципального района Республики Татарстан
МБОУ ДО «ДЮСШ» им. Г. С. Хусаинова

Рассмотрено

на заседании методического
совета Протокол № 7
« 26 » 05 20 15 г.

Рекомендовано

педагогическим советом
Протокол № 4
« 28 » 08 20 15 г.

Утверждаю

Директор МБОУ ДО «ДЮСШ»
им. Г. С. Хусаинова
Ф.С. Гайнуллин
« 28 » 08 20 15 г.



**Предпрофессиональная программа
по кикбоксингу
МБОУ ДО «ДЮСШ» им. Г.С.Хусаинова**

НА ОСНОВЕ ПРИКАЗА МИНИСТЕРСТВА СПОРТА РОССИИ
ОТ 10.06.2014 ГОДА № 449 «ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ВОЛЕЙБОЛ» (ЗАРЕГИСТРИРОВАНО В
МИНЮСТЕ РОССИИ 14.07.2014 №33075)

Срок реализации программы: 8 лет

г. Нурлат
2015 год

Разработчики: инструкторы-методисты Колесникова М.Р., Хазимуратова Э.Ф., Яруллина Ч.Р.;
тренеры-преподаватели Казаев Е.С., Антонов В.Ю.

Рецензент заместитель директора МАОО ДО «ДЮСШ по хоккею с шайбой «Ледок» Нурлатского муниципального района РТ Еремеева Г.В.(внешний)
Рецензент заместитель директора по УВР МБОУ ДО «ДЮСШ» им.Г.С.Хусаинова Фатхутдинова Р.М. (внутренний)

Аннотация

Рабочая программа по виду спорта «Кикбоксинг» составлена в соответствии с требованиями к дополнительному образованию Федеральных государственных образовательных стандартов второго поколения, **НА ОСНОВЕ ПРИКАЗА МИНСПОРТА РОССИИ ОТ 10.06.2014 № 449 «ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА КИКБОКСИНГ» (ЗАРЕГИСТРИРОВАНО В МИНЮСТЕ РОССИИ 14.07.2014 Г. № 33075)**, рабочего Учебного плана МБОУ ДО «ДЮСШ» им.Г.С.Хусаинова Нурлатского муниципального района Республики Татарстан, на основе авторской программы, разработанной инструкторами методистами и тренерами-преподавателями по виду спорта «Кикбоксинг», утвержденной в 2014 году, рекомендованной педагогическим советом МБОУ ДО «ДЮСШ» им.Г.С.Хусаинова Протокол № 5, от 29.07.2014 г.

СОДЕРЖАНИЕ

аздел 1. Пояснительная записка	4
1. <u>Специфика вида спорта.</u>	4-5
2. <u>Цель прохождения спортивной подготовки.</u>	5
3. <u>Задачи спортивной подготовки.</u>	5-6
4. <u>Структура многолетней подготовки.</u>	6
5. <u>Компетенции спортсмена, формируемые в результате прохождения спортивной по икбоксингу.</u>	7
аздел 2. Нормативная часть.	7
2.1. <u>Продолжительность этапов спортивной подготовки минимальный возраст спортсменов для зачисления на этапы спортивной подготовки, пределы наполняемости групп на этапах спортивной подготовки.</u>	8
2.2. <u>Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки.</u>	8
2.3. <u>Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта кикбоксинг.</u>	9
2.4. <u>Режимы тренировочной работы и требования к спортивной подготовленности</u>	10
2.5. <u>Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.</u>	10-11
2.6. <u>Предельные тренировочные нагрузки.</u>	11
2.7. <u>Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки .</u>	11-15
2.8. <u>Объем индивидуальной спортивной подготовки.</u>	16
2.9. <u>Структура годичного цикла.</u>	16
2.9.1. <u>Характеристика микроциклов, применяемых в подготовке кикбоксеров.</u>	16-17
2.9.2. <u>Направленность нагрузок в микроциклах и особенности восстановления после них.</u>	17-20
Раздел 3. Методическая часть.	21
3.1. <u>Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.</u>	21
3.2. <u>Программный материал для практических занятий.</u>	21
3.2.1. <u>Учебный материал для этапа начальной подготовки до года обучения.</u>	21-24
3.2.2. <u>Учебный материал для этапа начальной подготовки (свыше года обучения).</u>	25-28
3.2.3. <u>Учебный материал для тренировочного этапа до двух лет обучения.</u>	28-37
3.2.4. <u>Учебный материал для тренировочного этапа (свыше двух лет).</u>	37-43
3.3. <u>Психологические подготовка.</u>	43-44
3.3.1. <u>Волевые качества кикбоксера и их воспитание.</u>	44-47
3.3.2. <u>Мотивационные аспекты подготовки.</u>	47-48
3.3.3. <u>Приемы воздействия на спортсменов.</u>	48-51
3.4. <u>Воспитательная работа.</u>	52-53
3.5. <u>Питание, восстановительные средства и мероприятия.</u>	53-56
3.6. <u>Инструкторская и судейская практика на различных этапах подготовки.</u>	56
Раздел 4. Система контроля и зачетные требования.	57
4.1. <u>Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта кикбоксинг.</u>	58
4.2. <u>Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки.</u>	58
4.3. <u>Система контроля и зачетные требования.</u>	58-60
Раздел 5. Перечень информационного обеспечения.	60-61

Пролито, проучеровано и
скреплено печатью 67 листов

1994 / 1994

