

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Белгородский Дворец детского творчества» г. Белгород**

Принята на заседании
педагогического совета
«__» _____ 20__ г.
Протокол № _____

Утверждаю:
Директор МБУДО БДДТ
_____ С.В. Андреев
«__» _____ 20__ г.
Приказ № _____

Рабочая программа
«Обучение пауэрлифтингу»

1 год обучения
Возраст учащихся – 14-18 лет

Автор – составитель:
Горошников Николай Горошников
тренер-преподаватель

г. Белгород, 2016

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана в соответствии с п. 2. ст. 32 Закона РФ «Об образовании» и примерными требованиями к образовательным программам, а так же Концепцией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации.

За основу данной программы взяты: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР «Пауэрлифтинг», утверждённая президиумом Федерации пауэрлифтинга РФ 2011г.

Нормативная часть программы является методическим материалом, в соответствии с которым планируется подготовка спортивного резерва.

Рабочая программа для СОГ 1-го года обучения (теоретические и практические занятия) разработана с учетом имеющихся условий в зависимости от подготовленности спортсменов с учетом возрастных особенностей и целевой направленности занятий и рассчитана на реализацию в течение года.

Учебный материал по технической и тактической подготовке, включенный в программу, распределён в зависимости от периода тренировочного цикла. Для закрепления и совершенствования пройденного используется учебный материал, изложенный для более младших возрастных групп.

Программа также предусматривает общие схемы построения тренировочной и межсоревновательной подготовки атлетов, что позволяет комплексно оценивать тренировочный процесс в многолетней системе подготовки спортсменов силового троеборья от новичков до высококвалифицированных атлетов.

Цель программы:

Создать предпосылки для совершенствования физических и технических качеств.

Основные задачи программы на данном этапе:

- дальнейшее укрепление здоровья;
- повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности;
- развитие двигательных качеств и воспитание моральных, волевых качеств;
- изучение и совершенствование техники пауэрлифтинга;
- приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях;

Организация образовательного процесса

Тренировочные занятия по пауэрлифтингу проводятся по программе, рассчитанной на 36 недель занятий.

Основными формой работы являются:

тренировочные занятия (групповые);

- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;

- участие в спортивных соревнованиях;
- теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия.

Тренировочные занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа (нагрузка 6 часов),

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Белгородский Дворец детского творчества» г. Белгород**

Принята на заседании
педагогического совета
«__» _____ 20__ г.
Протокол № _____

Утверждаю:
Директор МБУДО БДДТ
_____ С.В. Андреев
«__» _____ 20__ г.
Приказ № _____

**Рабочая программа
«Обучение основам кикбоксинга»**

1 год обучения
Возраст учащихся – 10-12 лет

Автор – составитель:
Халтурин Ильнур Николаевич
тренер-преподаватель

г. Белгород, 2016

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Качественное решение любой педагогической задачи невозможно без должного здоровья обучающихся, их нормального физического развития и достаточного уровня физической подготовленности.

Здоровье наших подростков вызывает обоснованную тревогу. По данным специалистов, около 90 % детей имеют отклонения в физическом развитии. Почти нормой стали искривления позвоночника, лишний вес, до 80% старшеклассников страдают хроническими заболеваниями. Все это говорит об актуальности создания программ спортивных единоборств для дополнительного образования детей.

Кикбоксинг (от англ. «kick» - нога и «Boxing» - бокс) – относительно молодой вид спорта. Он возник в середине 70-х годов XX века как объединенная спортивная дисциплина, сочетающая в себе технику традиционного английского бокса и восточных единоборств. В настоящее время во всем мире создано множество общественных спортивных организаций кикбоксинга, как любительских, так и профессиональных, основными из которых являются WAKO, WKA, IAKSA.

Рабочая программа по кикбоксингу относится к физкультурно-спортивной направленности.

Цель программы:

нравственно-волевое воспитание подростков средствами физической культуры, формирование здорового образа жизни.

Задачи основного периода обучения:

- воспитательные: повышение уровня эмоционального настроения, формирование чувства долга, ответственности, воспитание чувства патриотизма;
- обучающие: изучение тактических основ ведения поединка на ринге, закрепление техники кикбоксинга;
- развивающие: развитие основных двигательных качеств и физической работоспособности;
- оздоровительные: укрепление нервной системы организма, формирование навыков рационального здорового питания юных спортсменов;
- педагогические: закрепление мотиваций, целевых установок.

Возраст учащихся, форма и режим занятий. Возраст учащихся в группе 10-12 лет. **Режим занятий.** Тренировочные занятия проводятся 3 раза по 2 часа в неделю. Недельная нагрузка составляет 6 часов.

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Белгородский Дворец детского творчества» г. Белгород**

Принята на заседании

Утверждаю:

педагогического совета
«___» _____ 20__ г.
Протокол № _____

Директор МБУДО БДДТ
_____ С.В. Андреев
«___» _____ 20__ г.
Приказ № _____

Рабочая программа
«Обучение основам кикбоксинга»

7 год обучения
Возраст учащихся – 14-15 лет

Автор – составитель:
Киселев Олег Юрьевич
тренер-преподаватель

г. Белгород, 2016

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основной целью образования в системе кикбоксинга является обучение, воспитание и развитие учащихся 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) учащихся. 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.

В образовательном процессе участвуют учащиеся и преподаватели, образовательные программы, содержание образования, методы и средства обучения, группа, коллектив единомышленников, спортивная школа, общеобразовательная школа, окружающая среда в целом и, прежде всего, культурная среда и менталитет общества.

Тренеры-преподаватели специально организуют познавательную работу учащихся в соответствии со своими действиями. Деятельность тренера-преподавателя по организации творческой активности учащихся имеет решающее значение и не может быть отменена или заменена каким-либо другим процессом.

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-преподавателя в процессе обучения, оценка действий и творческих заданий, контрольные нормативы создают предпосылку для дальнейшего хода успешного образования. Содержание образования в модифицированной программе по кикбоксингу основано на обучаемости учащихся. Обучаемость включает в себя способности к изучению, запоминанию, ассоциации и упражнению. Программа предусматривает поэтапное развитие способностей.

Возраст учащихся, форма и режим занятий. Возраст учащихся в группе 14-15 лет. Тренировочные занятия проводятся 4 раза по 3 часа и 1 занятие – 2 часа в неделю. Недельная нагрузка составляет 14 часов.

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Белгородский Дворец детского творчества» г. Белгород**

Принята на заседании
педагогического совета
«__» _____ 20__ г.
Протокол № _____

Утверждаю:
Директор МБУДО БДДТ
_____ С.В. Андреев
«__» _____ 20__ г.
Приказ № _____

**Рабочая программа
«Обучение основам кикбоксинга»**

3 год обучения
Возраст учащихся – 10-12 лет

Автор – составитель:
Киселев Олег Юрьевич
тренер-преподаватель

г. Белгород, 2016

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Качественное решение любой педагогической задачи невозможно без должного здоровья обучающихся, их нормального физического развития и достаточного уровня физической подготовленности.

Здоровье наших подростков вызывает обоснованную тревогу. По данным специалистов, около 90 % детей имеют отклонения в физическом развитии. Почти нормой стали искривления позвоночника, лишний вес, до 80% старшеклассников страдают хроническими заболеваниями. Все это говорит об актуальности создания программ спортивных единоборств для дополнительного образования детей.

Кикбоксинг (от англ. «kick» - нога и «Boxing» - бокс) – относительно молодой вид спорта. Он возник в середине 70-х годов XX века как объединенная спортивная дисциплина, сочетающая в себе технику традиционного английского бокса и восточных единоборств. В настоящее время во всем мире создано множество общественных спортивных организаций кикбоксинга, как любительских, так и профессиональных, основными из которых являются WAKO, WKA, IAKSA.

Рабочая программа по кикбоксингу относится к физкультурно-спортивной направленности.

Цель программы:

нравственно-волевое воспитание подростков средствами физической культуры, формирование здорового образа жизни.

Задачи основного периода обучения:

- воспитательные: повышение уровня эмоционального настроения, формирование чувства долга, ответственности, воспитание чувства патриотизма;
- обучающие: изучение тактических основ ведения поединка на ринге, закрепление техники кикбоксинга;
- развивающие: развитие основных двигательных качеств и физической работоспособности;
- оздоровительные: укрепление нервной системы организма, формирование навыков рационального здорового питания юных спортсменов;
- педагогические: закрепление мотиваций, целевых установок.

Возраст учащихся, форма и режим занятий. Возраст учащихся в группе 10-12 лет. **Режим занятий.** Тренировочные занятия проводятся 3 раза по 2 часа в неделю. Недельная нагрузка составляет 6 часов.

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Белгородский Дворец детского творчества» г. Белгород**

Принята на заседании
педагогического совета
«__» _____ 20__ г.
Протокол № _____

Утверждаю:
Директор МБУДО БДДТ
_____ С.В. Андреев
«__» _____ 20__ г.
Приказ № _____

**Рабочая программа
«Обучение основам кикбоксинга»**

8 год обучения
Возраст учащихся – 16-18 лет

Автор – составитель:
Киселев Олег Юрьевич
тренер-преподаватель

г. Белгород, 2016

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основной целью образования в системе кикбоксинга является обучение, воспитание и развитие учащихся различного уровня подготовленности и создание условий для формирования и развития личности в образовательном процессе.

Цель программы - внести желательные изменения в опыт, понимание (образ мышления) и поведение (образ жизни) учащихся. 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.

В образовательном процессе участвуют ученики и преподаватели, образовательные программы, содержание образования, методы и средства обучения, группа, коллектив единомышленников, спортивная школа, общеобразовательная школа, окружающая среда в целом и, прежде всего, культурная среда и менталитет общества.

Тренеры-преподаватели специально организуют познавательную работу учащихся в соответствии со своими действиями. 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-преподавателя 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.

Содержание образования в модифицированной программе по кикбоксингу основано на обучаемости учащихся. Обучаемость включает в себя способности к изучению, запоминанию, ассоциации и упражнению. Программа предусматривает поэтапное развитие способностей.

Эффективность работы тренеров-преподавателей во многом зависит от учебных планов и рабочих программ, в этих целях разработана модифицированная образовательная программа по кикбоксингу непосредственно для тренеров-преподавателей.

Возраст учащихся, форма и режим занятий. Возраст учащихся в группе 16-18 лет. Тренировочные занятия проводятся 6 раз по 3 часа в неделю. Недельная нагрузка составляет 18 часов.

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Белгородский Дворец детского творчества» г. Белгород**

Принята на заседании
педагогического совета
«__» _____ 20__ г.
Протокол № _____

Утверждаю:
Директор МБУДО БДДТ
_____ С.В. Андреев
«__» _____ 20__ г.
Приказ № _____

**Рабочая программа
«Обучение плаванию»**

5 год обучения
Возраст учащихся – 9-11 лет

Автор – составитель:
Комисова Наталья Алексеевна
тренер-преподаватель

г. Белгород, 2016

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Динамичное развитие современного общества требует воспитания интеллигентных, духовно богатых и физически здоровых людей. Традиционным видом физического развития является плавание. Это жизненно необходимый навык, сохраняющий жизнь детей, подростков и взрослого населения, способствующий оздоровлению, гармоничному развитию функциональных систем организма ребенка, повышению жизненного тонуса.

Рабочая программа подготовки пловцов составлена на основе нормативных документов, к которым относятся отдельные положения Гражданского кодекса РФ, закона "О физической культуре и спорте в РФ" за № 80-ФЗ, закон "Об образовании", закон "Об общественных организациях". Настоящая программа по плаванию реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, декларированные в ст. 2 № 80-ФЗ. Государственная (типовая) программа, утверждена Государственным комитетом российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму от 28 июня 2001г. № 390. Рекомендована Министерством образования и науки российской Федерации, Федеральным агентством по физической культуре, спорту от 29.09.2006г. за № 06–1479.

Возраст учащихся: 9-11 лет

Режим работы: Количество занятий в неделю 5 раз по 2 часа, учебный год рассчитан на 180 занятий, что составляет 360 часов.

Возможно, зачисление ребенка в группу при успешной сдаче им контрольного норматива согласно программе.

Цель программы:

- популяризация спортивного плавания в городе;
- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- профессиональное самоопределение;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей, и подростков.

Задачи:

1. Учебные:

– создать условия для овладения жизненно необходимыми навыками плавания;

1.2. – обучить основам техники всех способов плавания и широкому кругодвигательных навыков;

1.3. – привить необходимые теоретические знания в области физической культуры, спорта, гигиены;

1.4. – способствовать устранению недостатков физического развития;

1.5. – привлечь к занятиям наиболее одаренных детей, перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих в дальнейшем войти в сборную команду города;

2.Здоровьесберегающие:

2.1. – улучшение состояния здоровья и закаливание;

2.2. – привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям, плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

2.3. – приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

3. Воспитательные:

3.1. – воспитать черты спортивного характера;

3.2 – воспитать морально- этические и волевые качества;

3.3.– сформировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;

3.4. – профилактика вредных привычек, правонарушений.

Программа построена на основополагающих педагогических принципах: наглядности, доступности, постепенности, систематичности, последовательности.

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Белгородский Дворец детского творчества» г. Белгород**

Принята на заседании
педагогического совета
«__» _____ 20__ г.
Протокол № _____

Утверждаю:
Директор МБУДО БДДТ
_____ С.В. Андреев
«__» _____ 20__ г.
Приказ № _____

Рабочая программа
«Обучение пауэрлифтингу»

1 год обучения
Возраст учащихся – 14-18 лет

Автор – составитель:
Горошников Николай Горошников
тренер-преподаватель

г. Белгород, 2016

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана в соответствии с п. 2. ст. 32 Закона РФ «Об образовании» и примерными требованиями к образовательным программам, а так же Концепцией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации.

За основу данной программы взяты: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР «Пауэрлифтинг», утверждённая президиумом Федерации пауэрлифтинга РФ 2011г.

Нормативная часть программы является методическим материалом, в соответствии с которым планируется подготовка спортивного резерва.

Рабочая программа для СОГ 1-го года обучения (теоретические и практические занятия) разработана с учетом имеющихся условий в зависимости от подготовленности спортсменов с учетом возрастных особенностей и целевой направленности занятий и рассчитана на реализацию в течение года.

Учебный материал по технической и тактической подготовке, включенный в программу, распределён в зависимости от периода тренировочного цикла. Для закрепления и совершенствования пройденного используется учебный материал, изложенный для более младших возрастных групп.

Программа также предусматривает общие схемы построения тренировочной и межсоревновательной подготовки атлетов, что позволяет комплексно оценивать тренировочный процесс в многолетней системе подготовки спортсменов силового троеборья от новичков до высококвалифицированных атлетов.

Цель программы:

Создать предпосылки для совершенствования физических и технических качеств.

Основные задачи программы на данном этапе:

- дальнейшее укрепление здоровья;
- повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности;
- развитие двигательных качеств и воспитание моральных, волевых качеств;
- изучение и совершенствование техники пауэрлифтинга;
- приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях;

Организация образовательного процесса

Тренировочные занятия по пауэрлифтингу проводятся по программе, рассчитанной на 36 недель занятий.

Основными формой работы являются:
тренировочные занятия (групповые);

- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;

- участие в спортивных соревнованиях;
- теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия.

Тренировочные занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа (нагрузка 6 часов),

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Белгородский Дворец детского творчества» г. Белгород**

Принята на заседании
педагогического совета
«__» _____ 20__ г.
Протокол № _____

Утверждаю:
Директор МБУДО БДДТ
_____ С.В. Андреев
«__» _____ 20__ г.
Приказ № _____

**Рабочая программа
«Обучение основам кикбоксинга»**

1 год обучения
Возраст учащихся – 10-12 лет

Автор – составитель:
Халтурин Ильнур Николаевич
тренер-преподаватель

г. Белгород, 2016

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Качественное решение любой педагогической задачи невозможно без должного здоровья обучающихся, их нормального физического развития и достаточного уровня физической подготовленности.

Здоровье наших подростков вызывает обоснованную тревогу. По данным специалистов, около 90 % детей имеют отклонения в физическом развитии. Почти нормой стали искривления позвоночника, лишний вес, до 80% старшеклассников страдают хроническими заболеваниями. Все это говорит об актуальности создания программ спортивных единоборств для дополнительного образования детей.

Кикбоксинг (от англ. «kick» - нога и «Boxing» - бокс) – относительно молодой вид спорта. Он возник в середине 70-х годов XX века как объединенная спортивная дисциплина, сочетающая в себе технику традиционного английского бокса и восточных единоборств. В настоящее время во всем мире создано множество общественных спортивных организаций кикбоксинга, как любительских, так и профессиональных, основными из которых являются WAKO, WKA, IAKSA.

Рабочая программа по кикбоксингу относится к физкультурно-спортивной направленности.

Цель программы:

нравственно-волевое воспитание подростков средствами физической культуры, формирование здорового образа жизни.

Задачи основного периода обучения:

- воспитательные: повышение уровня эмоционального настроения, формирование чувства долга, ответственности, воспитание чувства патриотизма;
- обучающие: изучение тактических основ ведения поединка на ринге, закрепление техники кикбоксинга;
- развивающие: развитие основных двигательных качеств и физической работоспособности;
- оздоровительные: укрепление нервной системы организма, формирование навыков рационального здорового питания юных спортсменов;
- педагогические: закрепление мотиваций, целевых установок.

Возраст учащихся, форма и режим занятий. Возраст учащихся в группе 10-12 лет. **Режим занятий.** Тренировочные занятия проводятся 3 раза по 2 часа в неделю. Недельная нагрузка составляет 6 часов.

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Белгородский Дворец детского творчества» г. Белгород**

Принята на заседании
педагогического совета
«__» _____ 20__ г.
Протокол № _____

Утверждаю:
Директор МБУДО БДДТ
_____ С.В. Андреев
«__» _____ 20__ г.
Приказ № _____

**Рабочая программа
«Обучение основам кикбоксинга»**

7 год обучения
Возраст учащихся – 14-15 лет

Автор – составитель:
Киселев Олег Юрьевич
тренер-преподаватель

г. Белгород, 2016

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основной целью образования в системе кикбоксинга является обучение, воспитание и развитие учащихся 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) учащихся. 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.

В образовательном процессе участвуют учащиеся и преподаватели, образовательные программы, содержание образования, методы и средства обучения, группа, коллектив единомышленников, спортивная школа, общеобразовательная школа, окружающая среда в целом и, прежде всего, культурная среда и менталитет общества.

Тренеры-преподаватели специально организуют познавательную работу учащихся в соответствии со своими действиями. Деятельность тренера-преподавателя по организации творческой активности учащихся имеет решающее значение и не может быть отменена или заменена каким-либо другим процессом.

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-преподавателя в процессе обучения, оценка действий и творческих заданий, контрольные нормативы создают предпосылку для дальнейшего хода успешного образования. Содержание образования в модифицированной программе по кикбоксингу основано на обучаемости учащихся. Обучаемость включает в себя способности к изучению, запоминанию, ассоциации и упражнению. Программа предусматривает поэтапное развитие способностей.

Возраст учащихся, форма и режим занятий. Возраст учащихся в группе 14-15 лет. Тренировочные занятия проводятся 4 раза по 3 часа и 1 занятие – 2 часа в неделю. Недельная нагрузка составляет 14 часов.

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Белгородский Дворец детского творчества» г. Белгород**

Принята на заседании
педагогического совета
«__» _____ 20__ г.
Протокол № _____

Утверждаю:
Директор МБУДО БДДТ
_____ С.В. Андреев
«__» _____ 20__ г.
Приказ № _____

**Рабочая программа
«Обучение основам кикбоксинга»**

3 год обучения
Возраст учащихся – 10-12 лет

Автор – составитель:
Киселев Олег Юрьевич
тренер-преподаватель

г. Белгород, 2016

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Качественное решение любой педагогической задачи невозможно без должного здоровья обучающихся, их нормального физического развития и достаточного уровня физической подготовленности.

Здоровье наших подростков вызывает обоснованную тревогу. По данным специалистов, около 90 % детей имеют отклонения в физическом развитии. Почти нормой стали искривления позвоночника, лишний вес, до 80% старшеклассников страдают хроническими заболеваниями. Все это говорит об актуальности создания программ спортивных единоборств для дополнительного образования детей.

Кикбоксинг (от англ. «kick» - нога и «Boxing» - бокс) – относительно молодой вид спорта. Он возник в середине 70-х годов XX века как объединенная спортивная дисциплина, сочетающая в себе технику традиционного английского бокса и восточных единоборств. В настоящее время во всем мире создано множество общественных спортивных организаций кикбоксинга, как любительских, так и профессиональных, основными из которых являются WAKO, WKA, IAKSA.

Рабочая программа по кикбоксингу относится к физкультурно-спортивной направленности.

Цель программы:

нравственно-волевое воспитание подростков средствами физической культуры, формирование здорового образа жизни.

Задачи основного периода обучения:

- воспитательные: повышение уровня эмоционального настроения, формирование чувства долга, ответственности, воспитание чувства патриотизма;
- обучающие: изучение тактических основ ведения поединка на ринге, закрепление техники кикбоксинга;
- развивающие: развитие основных двигательных качеств и физической работоспособности;
- оздоровительные: укрепление нервной системы организма, формирование навыков рационального здорового питания юных спортсменов;
- педагогические: закрепление мотиваций, целевых установок.

Возраст учащихся, форма и режим занятий. Возраст учащихся в группе 10-12 лет. **Режим занятий.** Тренировочные занятия проводятся 3 раза по 2 часа в неделю. Недельная нагрузка составляет 6 часов.

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Белгородский Дворец детского творчества» г. Белгород**

Принята на заседании
педагогического совета
«__» _____ 20__ г.
Протокол № _____

Утверждаю:
Директор МБУДО БДДТ
_____ С.В. Андреев
«__» _____ 20__ г.
Приказ № _____

**Рабочая программа
«Обучение основам кикбоксинга»**

8 год обучения
Возраст учащихся – 16-18 лет

Автор – составитель:
Киселев Олег Юрьевич
тренер-преподаватель

г. Белгород, 2016

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основной целью образования в системе кикбоксинга является обучение, воспитание и развитие учащихся различного уровня подготовленности и создание условий для формирования и развития личности в образовательном процессе.

Цель программы - внести желательные изменения в опыт, понимание (образ мышления) и поведение (образ жизни) учащихся. 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.

В образовательном процессе участвуют ученики и преподаватели, образовательные программы, содержание образования, методы и средства обучения, группа, коллектив единомышленников, спортивная школа, общеобразовательная школа, окружающая среда в целом и, прежде всего, культурная среда и менталитет общества.

Тренеры-преподаватели специально организуют познавательную работу учащихся в соответствии со своими действиями. 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-преподавателя 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.

Содержание образования в модифицированной программе по кикбоксингу основано на обучаемости учащихся. Обучаемость включает в себя способности к изучению, запоминанию, ассоциации и упражнению. Программа предусматривает поэтапное развитие способностей.

Эффективность работы тренеров-преподавателей во многом зависит от учебных планов и рабочих программ, в этих целях разработана модифицированная образовательная программа по кикбоксингу непосредственно для тренеров-преподавателей.

Возраст учащихся, форма и режим занятий. Возраст учащихся в группе 16-18 лет. Тренировочные занятия проводятся 6 раз по 3 часа в неделю. Недельная нагрузка составляет 18 часов.

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Белгородский Дворец детского творчества» г. Белгород**

Принята на заседании
педагогического совета
«__» _____ 20__ г.
Протокол № _____

Утверждаю:
Директор МБУДО БДДТ
_____ С.В. Андреев
«__» _____ 20__ г.
Приказ № _____

**Рабочая программа
«Обучение плаванию»**

5 год обучения
Возраст учащихся – 9-11 лет

Автор – составитель:
Комисова Наталья Алексеевна
тренер-преподаватель

г. Белгород, 2016

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Динамичное развитие современного общества требует воспитания интеллигентных, духовно богатых и физически здоровых людей. Традиционным видом физического развития является плавание. Это жизненно необходимый навык, сохраняющий жизнь детей, подростков и взрослого населения, способствующий оздоровлению, гармоничному развитию функциональных систем организма ребенка, повышению жизненного тонуса.

Рабочая программа подготовки пловцов составлена на основе нормативных документов, к которым относятся отдельные положения Гражданского кодекса РФ, закона "О физической культуре и спорте в РФ" за № 80-ФЗ, закон "Об образовании", закон "Об общественных организациях". Настоящая программа по плаванию реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, декларированные в ст. 2 № 80-ФЗ. Государственная (типовая) программа, утверждена Государственным комитетом российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму от 28 июня 2001г. № 390. Рекомендована Министерством образования и науки российской Федерации, Федеральным агентством по физической культуре, спорту от 29.09.2006г. за № 06–1479.

Возраст учащихся: 9-11 лет

Режим работы: Количество занятий в неделю 5 раз по 2 часа, учебный год рассчитан на 180 занятий, что составляет 360 часов.

Возможно, зачисление ребенка в группу при успешной сдаче им контрольного норматива согласно программе.

Цель программы:

- популяризация спортивного плавания в городе;
- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- профессиональное самоопределение;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей, и подростков.

Задачи:

2. Учебные:

– создать условия для овладения жизненно необходимыми навыками плавания;

1.2. – обучить основам техники всех способов плавания и широкому кругодвигательных навыков;

1.3. – привить необходимые теоретические знания в области физической культуры, спорта, гигиены;

1.4. – способствовать устранению недостатков физического развития;

1.5. – привлечь к занятиям наиболее одаренных детей, перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих в дальнейшем войти в сборную команду города;

2.3. Здоровьесберегающие:

2.1. – улучшение состояния здоровья и закаливание;

2.2. – привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям, плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

2.3. – приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

3. Воспитательные:

3.1. – воспитать черты спортивного характера;

3.2 – воспитать морально- этические и волевые качества;

3.3.– сформировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;

3.4. – профилактика вредных привычек, правонарушений.

Программа построена на основополагающих педагогических принципах: наглядности, доступности, постепенности, систематичности, последовательности.

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Белгородский Дворец детского творчества» г. Белгород**

Принята на заседании
педагогического совета
«__» _____ 20__ г.
Протокол № _____

Утверждаю:
Директор МБУДО БДДТ
_____ С.В. Андреев
«__» _____ 20__ г.
Приказ № _____

**Рабочая программа
«Обучение художественной гимнастике»**

1 год обучения
Возраст учащихся – 5-6 лет

Автор – составитель:
Суворова Тамара Леонтьевна
тренер-преподаватель

г. Белгород, 2016

Пояснительная записка

Программа разработана на основе модифицированной программы по обучению художественной гимнастике физкультурно-спортивной направленности.

Художественная гимнастика – это Олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве, выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку.

Программа направлена на формирование здорового образа жизни и укрепления здоровья, на повышение у детей общего уровня функциональных возможностей разностороннего и гармоничного развития всех групп мышц. Последовательность и непрерывность процесса занятий художественной гимнастикой создают предпосылки для достижения стойких результатов в отношении к своему здоровью.

Цель программы: формирование здорового образа жизни, развитие физических и нравственных способностей, достижение уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Задачи:

- 1. Формировать специальные знания, умения, навыки, необходимые для успешной деятельности в художественной гимнастике**
- 2. Развивать физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, прыгучесть, функции равновесия, выносливость)**
- 3. Воспитывать морально волевые и нравственно - этические качества**
- 4. Развивать эстетические качества (музыкальность, танцевальность, выразительность, артистизм)**

Возраст учащихся: 5-6 лет.

Первый год обучения направлен на обучение выполнения упражнений без предмета и с предметами, развитие основных двигательных качества.

Форма и режим занятий:

Форма учебно-познавательной деятельности – групповая, коллективная, индивидуальная.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, учебных занятий.

Практическая деятельность: тренировки, выступления, соревнования.

Режим работы: Учебный год рассчитан на 108 занятий, что составляет 216 часов, количество занятий в неделю 3 раза по 2 часа.

Возможно, зачисление ребенка в группу в течение учебного года при успешной сдаче им контрольного норматива согласно программе.

Спортивный инвентарь:

Гимнастические снаряды в зале: гимнастические лестницы, гимнастические скамейки, гимнастические маты.

Гимнастический инвентарь: скакалки, обручи, мячи, ленты, булавы у каждой гимнастки индивидуальные.

Форма подведения итогов:

Успешность обучения оценивается с помощью контрольных тестов различной сложности, проводимых в конце изучения каждого раздела или темы.

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Белгородский Дворец детского творчества» г. Белгород**

Принята на заседании
педагогического совета
«__» _____ 20__ г.
Протокол № _____

Утверждаю:
Директор МБУДО БДДТ
_____ С.В. Андреев
«__» _____ 20__ г.
Приказ № _____

Рабочая программа
«Обучение плаванию»

1 год обучения
Возраст учащихся – 6-7 лет

Автор – составитель:
Съедин Станислав Иванович
тренер-преподаватель

г. Белгород, 2016

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе дополнительной модифицированной образовательной (общеразвивающей) программы «По обучению плаванию» физкультурно-спортивной направленности.

Динамичное развитие современного общества требует воспитания интеллигентных, духовно богатых и физически здоровых людей. Традиционным видом физического развития является плавание. Это жизненно необходимый навык, сохраняющий жизнь детей, подростков и взрослого населения, способствующий оздоровлению, гармоничному развитию функциональных систем организма ребенка, повышению жизненного тонуса.

Цель программы: формирование необходимых умений и навыков плавания, способствующих совершенствованию функций организма учащегося и его полноценному развитию, достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями учащиеся.

Задачи:

Образовательные:

- способствовать обучению основным упражнениям для совершенствования техники избранного способа плавания;
- совершенствовать качественные особенности двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей;
- прививать необходимые теоретические знания в области физической культуры, спорта, гигиены;

Развивающие:

- содействовать повышению функциональных возможностей организма пловца, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности;

Воспитательные:

- воспитывать черты спортивного характера;
- способствовать воспитанию гармонично развитого человека, обладающего духовным богатством и физическим совершенством.

Рабочая программа рассчитана на 216 ч. в год.

Возраст учащиеся: 6-7 лет

Форма учебных занятий: основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые тренировочные и теоретические занятия.

Режим учебных занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Требования к уровню подготовки учащихся первого года обучения

По окончании образовательного процесса первого года обучения у юных пловцов должен (а):

- появиться устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
- повыситься уровень физической подготовки: развиться выносливость, сила, быстрота, гибкость;
- улучшиться общая координация движений;
- сформироваться навыки и умения, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики.

Учащиеся должны знать:

- алгоритмы выполнения плавательных движений «Кроль на груди», «Кроль на спине», «Брасс», «Баттерфляй»
- основные упражнения для обучения техники плавания.

Уметь:

- регулярно выполнять объем тренировочных нагрузок на суше и воде;
- проплывать на различные дистанции (в полной координации и по элементам);
- проплыть всю дистанцию 50м по выбору технически правильно.

Принята на заседании
педагогического совета
«__» _____ 20__ г.
Протокол № _____

Утверждаю:
Директор МБУДО БДДТ
_____ С.В. Андреев
«__» _____ 20__ г.
Приказ № _____

Рабочая программа
«Обучение основам кикбоксинга»

4 год обучения
Возраст учащихся – 12-14 лет

Автор – составитель:
Халтурин И.Н.
тренер-преподаватель

г. Белгород, 2016

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Качественное решение любой педагогической задачи невозможно без должного здоровья обучающихся, их нормального физического развития и достаточного уровня физической подготовленности.

Здоровье наших подростков вызывает обоснованную тревогу. По данным специалистов, около 90 % детей имеют отклонения в физическом развитии. Почти нормой стали искривления позвоночника, лишний вес, до 80% старшеклассников страдают хроническими заболеваниями. Все это говорит об актуальности создания программ спортивных единоборств для дополнительного образования детей.

Кикбоксинг (от англ. «kick» - нога и «Boxing» - бокс) – относительно молодой вид спорта. Он возник в середине 70-х годов XX века как объединенная спортивная дисциплина, сочетающая в себе технику традиционного английского бокса и восточных единоборств. В настоящее время во всем мире создано множество общественных спортивных организаций кикбоксинга, как любительских, так и профессиональных, основными из которых являются WAKO, WKA, IAKSA.

Рабочая программа по кикбоксингу относится к физкультурно-спортивной направленности.

Цель программы:

нравственно-волевое воспитание подростков средствами физической культуры, формирование здорового образа жизни.

Задачи основного периода обучения:

- воспитательные: повышение уровня эмоционального настроения, формирование чувства долга, ответственности, воспитание чувства патриотизма;
- обучающие: изучение тактических основ ведения поединка на ринге, закрепление техники кикбоксинга;
- развивающие: развитие основных двигательных качеств и физической работоспособности;
- оздоровительные: укрепление нервной системы организма, формирование навыков рационального здорового питания юных спортсменов;
- педагогические: закрепление мотиваций, целевых установок.

Возраст учащихся, форма и режим занятий. Возраст учащихся в группе 12-14 лет. Тренировочные занятия проводятся 4 раза в неделю по 3 часа. Недельная нагрузка составляет 12 часов.