**Аннотация**

**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**

наименование творческого объединения

«»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Название программы | «Кикбоксинг» |
| 2 | Тип программы | общеразвивающая |
| 3 | Актуальностьпрограммы | Актуальность программы - обусловлена тем, что кикбоксинг - весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. Разнообразие двигательных навыков и действий, различных по координационной структуре и интенсивности, способствует развитию всех физических качеств. Напряженность спортивного поединка, стремление к преодолению трудностей в борьбе за победу способствуют формированию таких психологических качеств, как смелость, настойчивость, решительность, самоотверженность, инициативность, дисциплинированность.  Кикбоксинг – это сложно координационный вид спорта, требующий более длительного процесса обучения. |
| 4 | Направленность | физкультурно-спортивная |
| 5 | Уровень программы | базовый (основной, общекультурный) |
| 6 | Адресат программы | Программа ориентирована на учащихся 5–16 лет, дети не должны иметь медицинские противопоказания к занятиям спортом. Наполняемость групп: 10–20 человек. |
| 7 | Форма обучения | Очная |
| 8 | Объём программы | 864 часа |
| 9 | Срок реализации программы | Программа рассчитана на 4 года обучения |
| 10 | Формы и методы работы | *Формы занятий*:  - беседа;  - просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов  - самостоятельное чтение специальной литературы  - учебно-тренировочное занятие  *Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса:*  - сообщение новых знаний;  - работа с учебно-методической литературой;  -работа по фотографиям;  -работа по рисункам;  -работа по таблицам;  -практический показ  *Дидактический материал, техническое оснащение*:  -фотографии;  -рисунки;  -учебные и методические пособия;  -специальная литература;  -учебно-методическая литература;  -научно-популярная литература;  -оборудование и инвентарь |
| 11 | Основная форма занятий | групповая |
| 12 | Цель программы | Цель программы - физическое воспитание и образование детей через организацию занятий кикбоксингом. |
| 13 | Задачи программы | *Воспитательные*:  - воспитание патриотизма, трудолюбия и чувства коллективизма;  - ориентация на общечеловеческие ценности и поведение в соответствии с морально-эстетическими нормами и правилами;  - поддержка и содействие дальнейшему развитию одаренных детей  *Развивающие*:  - развитие самодисциплины и самоконтроля, волевых качеств спортсмена;  - приобретение социального опыта деятельности и взаимодействия с ровесниками.  - повышение общего уровня культуры;  - укрепление здоровья и закаливание организма;  - физическое совершенствование  *Обучающие*:  - получение знаний и умений в области кикбоксинга и усвоение правил борьбы;  - овладение основным арсеналом технических приемов и тактическими действиями по кикбоксингу;  - приобретение опыта участия в соревнованиях;  - усвоение элементарных знаний по личной гигиене;  - всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты, ловкости, координации движений, скоростно-силовых качеств и общей выносливости. |
| 14 | Планируемые результаты | *Личностные*:  - воспитание потребности регулярно заниматься физкультурой;  - повышение интереса к здоровому образу жизни;  - воспитание таких ценных качеств характера, как сдержанность,  моральная устойчивость, целеустремленность, дисциплинированность;  - приобретение соревновательного опыта;  - воспитание волевых качеств, чувства товарищества и взаимопомощи  *Предметные*:  1 год обучения:  Должны знать:  - содержание, формы соревнований по кикбоксингу;  - историю развития кикбоксинга;  - основные требования, предъявляемые к личности спортсмена, основы формирования профессионального мастерства спортсмена;  - технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельности;  - правила соревнований и судейства  Должны уметь:  - выполнять базовую технику кикбоксингу;  - проводить специальную разминку;  - участвовать в физкультурно-спортивных мероприятиях, соревнованиях, учебно-тренировочные сборах;  - выполнять технику кикбоксинга;  - владеть техникой и тактикой ведения боя в ринге;  - выполнять специальные упражнения кикбоксера  Овладеть:  - навыками специальных упражнений на снарядах;  - опытом выступлений в 2-3 соревнованиях.  2 год обучения:  Иметь представление:  - классификации, систематики и терминологии кикбоксинга;  - об актуальных вопросах развития кикбоксинга  Знать:  - развитие физических качеств кикбоксера;  - основы тактико-технических действий кикбоксинга.  Уметь:  - выполнять технику кикбоксингу;  - выполнять комплексы общеразвивающих упражнений по ОФП.  Овладеть:  - навыками комбинационных действий при выполнении специальных упражнений;  - навыками техники кикбоксинга;  - выполнения индивидуального плана тренировки и анализа его выполнения;  - составление тактического плана боя в соревнованиях;  - опытом выступлений в соревнованиях.  3 год обучения:  Иметь представление:  - комплексном проявлении физических качеств: скоростно - силовая подготовка, силовая выносливость, координация движений;  - о предмете и задачах кикбоксинга  Знать:  - цель, задачи и содержание тренировки;  - основные средства тренировки и методы их применения  Уметь:  - выполнять план занятий по кикбоксингу;  - выполнять комплексы упражнений по специальной физической подготовке;  - совершенствовать выполнение приемов защиты и контрнападения техники кикбоксинга  Овладеть:  - навыками применения технико-тактических действий кикбоксинга;  - участие в соревнованиях;  - участвовать в турнирах с выполнением норматива I спортивного разряда  4 год обучения:  Иметь представление:  - о комплексном проявлении физических качеств: скоростно - силовая подготовка, силовая выносливость, координация движений;  - о предмете и задачах кикбоксинга  Знать:  - цель, задачи и содержание тренировки;  - основные средства тренировки и методы их применения.  Уметь:  - выполнять план занятий по кикбоксингу;  - выполнять комплексы упражнений по специальной физической подготовке. |
| 15 | Автор составитель иреализатор программы | Голубцов Сергей Сергеевич, педагог дополнительного образования |