**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 кикбоксингаЗнать: - цель, задачи и содержание тренировки; - основные средства тренировки и методы их примененияУметь: - 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 |