Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

Название программы: «Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Кикбоксинг»».

ФИО полностью, должность автора(ов) программы: педагог дополнительного образования МБУ ДО ДЮЦ с. Чугуевка Голубцов Сергей Сергеевич

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения: базовый.

Возраст обучающихся: 5-16 лет.

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса: Объем программы: 864 часов. Срок реализации – 4 года. Занятия на базовом уровне проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа с 10 минутным перерывом каждые 40 минут.

Дистанционные образовательные технологии: не применяется.

Электронное обучение: не применяется.

Программа реализуется в сетевой форме: не применяется.

Используются технологии наставничества: не применяется.

Заболевания:

Требуется наличие мед. справки: об отсутствие противопоказаний к занятиям спортом.

Адрес реализации программы: Приморский край, Чугуевский МО, с. Чугуевка, ул. 50 слет Октября, д. 191.

Краткое описание программы:

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.

Цель программы - физическое воспитание и образование детей через организацию занятий кикбоксингом.

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.

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
- 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.

Овладеть:

Полный текст образовательной программы представлен по ссылке