

**Аннотация к программе дополнительного образования
«Кикбоксинг»
Уровень базовый**

Составители: Алов И.А., Ульянов Р.В., педагоги ДО.

Актуальность данной программы определяется тем, что одна направлена на приобщение детей и подростков к популярному виду спорта кикбоксинг, обучение различным ударным единоборствам, правилами которых разрешены удары руками и ногами с использованием в экипировке боксёрских перчаток.

Программа предоставляет учащимся возможность удовлетворения своих потребностей в занятиях данным видом единоборства с целью дальнейшего развития в этой сфере деятельности.

Занятия проходят в групповой форме. При дальнейшем продолжении занятий по данной программе обучающиеся имеют возможность сдавать контрольно-зачетные нормативы на присвоение спортивных разрядов.

Формы занятий. Формы учебных занятий комплексные: Лекция, Практическое занятие (тренировка), Открытое занятие. Занятия проводятся в группах, могут проходить со всем коллективом, по подгруппам, в укрупненных группах.

Основной формой организации и проведения занятий является спортивная тренировка, которая организуется с использованием упражнений общеразвивающего и социально-подготовительного характера и обеспечивает планомерный рост тренированности. **Формы** обучения – индивидуальные, групповые и фронтальные.

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

В обучении и тренировке применяют три группы **методов:** **словесные-** рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение; **наглядные-** это прежде всего показ (преподавателем, ассистентом, видео и т. д.), **практические.** Эти методы применяются комплексно и взаимно дополняют друг – друга.

Срок реализации: Программа рассчитана на 3-летний период обучения. Возраст воспитанников от 7-17 лет.
Всего программа рассчитана на 3 года- 648 часов.

Режим занятий. Занятия проходят 3 раза в неделю, продолжительность занятий 45 минут, перерыв 15 минут всего: 216 часов.

Важным условием занятий является отсутствие медицинских противопоказаний для занятий единоборствами (наличие справки). Также для занятий и соревнований необходимо личное снаряжение обучающегося по программе (по согласованию с педагогом): длинные спортивные свободные штаны, прикрывающие щиколотку, без карманов, пуговиц и ремней; футболка для семи и лайт контакта; паховые и грудные щитки должны быть под одеждой; футы, щитки, шлем, капа, бинты, боксёрские перчатки; средства промывки полости рта по время поединка.

Указанные особенности данного вида спорта дают возможность самому широкому кругу людей найти в нем интересное и полезное для себя. Данная программа рассчитана на детей в возрасте от 7 лет.

Цель: развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий кикбоксинг.