

Аннотация
к дополнительной общеразвивающей программе
« Кикбоксинг»

Разработчик программы: Лазарев Вадим Викторович, педагог дополнительного образования.

Адресат программы: обучающиеся 11 -17 лет.

Срок реализации: 4 года и более.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Цель программы:

Осуществление физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди обучающихся, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, освоение основ техники и тактики кикбоксинга, включая возможность выступления на спортивных соревнованиях, подготовка и отбор обучающихся к освоению предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта по кикбоксингу и программ спортивной подготовки по кикбоксингу.

Задачи программы:

Оздоровительные: укрепление и сохранение здоровья обучающихся; повышение физической и умственной работоспособности; обучение приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа, изучение вариантов закаливания); снижение заболеваемости.

Образовательные: обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам; изучение упражнений развивающего характера; освоение основ техники и тактики кикбоксинга; развитие технико-тактического мышления; изучение основ гигиены; формирование у обучающихся навыков ведения здорового образа жизни; получение знаний по теории и методике физической культуры и спорта.

Воспитательные: развитие эмоционально-волевой сферы обучающихся; формирование потребности в здоровом образе жизни; содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы.

Развивающие: всестороннее физическое и личностное развитие; развитие основных физических качеств: силы, ловкости, скорости, выносливости, быстроты реакции, гибкости; формирование стойкого

интереса к занятиям физической культурой и спортом, в частности к занятиям кикбоксингом.

Объём программы:

Общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы всего 1296 часов (324 часа x 4 года обучения).

Отличительные особенности программы:

Отличительной особенностью является её социальная направленность. Программа предоставляет возможности детям, достигшим подросткового возраста, но не получившим ранее практики занятий кикбоксингом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям кикбоксингом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

В программе осуществляется специфическая установка на изучение техники и тактики кикбоксинга. Ярко просматривается взаимосвязь оздоровительной и спортивной направленности. Образование предполагает искусство учителя (вначале как лидера группы, затем как руководителя, потом как наставника и в конце спортивной карьеры - старшего товарища) предоставлять ученикам содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами. Содержание образования программы отвечает целям (потребностям) учащихся, а также социально детерминированным целям. Обе группы целей должны иметь гармонизирующую их общую часть.

Содержание образования в общеразвивающей программе кикбоксинга основано на обучаемости занимающихся. Обучаемость включает в себя способности к научению, запоминанию, ассоциации и упражнению. Программа предусматривает поэтапное развитие необходимых черт характера и свойств личностей, способностей, двигательных и координационных качеств.

Формы и виды занятий:

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:
- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Также в спортивной секции применяются следующие формы тренировочных занятий: занятия в условиях спортивно-оздоровительного

лагеря, культурно-массовые мероприятия; посещение спортивных мероприятий в качестве зрителей; просмотр аудио-видео записей; участие в конкурсах, смотрах, показательных выступлениях; самостоятельная работа по заданию тренера, работа с дневником самоконтроля, сдача контрольно-переводных норм. Формы тренировочных занятий подбираются тренером-педагогом в зависимости от поставленных целей, периодов и циклов спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 40 учебных недель в год условиях школы, остальное время - в условиях оздоровительного лагеря или по индивидуальным планам. Занятия проводятся 4 раза в неделю по 2 часа с обязательным 10 минутным перерывом между занятиями и 1 раз в течение 1 часа.

Тренировочные занятия составляют большую часть программы. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей: - подготовительной (ходьба, бег, упражнения на внимание, на осанку); - основной (упражнения) - заключительной (медленный бег, подвижные игры, ОФП, подведение итогов, домашнее задание).

В целях улучшения реализации учебной программы соединены учебно-тренировочные занятия с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, чем будет осуществляться индивидуальный подход к каждому воспитаннику.

Ожидаемые результаты:

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

– Умение использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, для отдыха и досуга.

– Углубление знаний воспитанников о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства.

– Конкретные представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Формирование у молодого поколения представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности.

Формы подведения итогов реализации:

С целью оценки результатов освоения Программы, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм обучающихся используется промежуточная и итоговая аттестация. Промежуточная аттестация

проводится в конце учебного года с целью текущей оценки результатов освоения Программы.

Контроль эффективности физической подготовки проверяется с помощью специальных комплексов по общей физической подготовке, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Основными формами контроля являются:

– сдача контрольных нормативов (для определения динамики уровня общей подготовленности);

– мониторинг индивидуальных достижений обучающихся.

Программа не предполагает определённые результаты, которые выражены выполнением контрольных нормативов по общей физической подготовке. Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности.

Контроль состояния здоровья, допуск к занятиям кикбоксингом, и участия в спортивных соревнованиях осуществляется медицинскими работниками, врачами медицинских учреждений.

Список используемой литературы:

Перечень информационного обеспечения включает список литературы и Интернет-ресурсов, содержащих 49 и 14 источников соответственно.