**Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе**

**по виду спорта «Кикбоксинг»**

Дополнительная общеразвивающая программа по спортивному единоборству «Кикбоксинг» (начальный этап, тренировочный этап), разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Кикбоксинг». (Приказ Минспорта России от 10 июня 2014 года № 449); нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность образовательного учреждения и реализацию дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта:

1.ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ ФССП.

2.Федеральные государственные требования
к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам
(утв. [приказом](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70426902/#0) Минспорта РФ от 12 сентября № 730)

3.ФЗ № 329 от 04.12.2007 (ред. от 29.06.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

4.Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726 «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».

5.Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 г. № 729-р «План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей».

6.Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

7.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

8.Приказ Минспорта РФ № 449 от 10.06.2014 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Кикбоксинг».

9.Приказ Минспорта РФ № 108 от 20.02.2017 «Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной квалификации».

10.Приказ Минспорта РФ № 990 от 13.11.2017 г. "Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта не включенные в программы Игр Олимпиады, Олимпийских зимних игр, а также не являющиеся военно-прикладными или служебно-прикладными видами спорта).

Дополнительная общеразвивающая программа с элементами кикбоксинга (далее - Программа) - образовательная программа **физкультурно-спортивной направленности.** Программа направлена на формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на физическое воспитание личности, получение углубленных знаний о физической культуре и спорте, выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности в кикбоксинге.

Кикбоксинг - спортивное единоборство, зародившееся в 1960-х годах. Подразделяется на американский кикбоксинг (фулл-контакт, фулл-контакт с «[лоу-киком](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%BE%D1%83-%D0%BA%D0%B8%D0%BA%22%20%5Co%20%22%D0%9B%D0%BE%D1%83-%D0%BA%D0%B8%D0%BA)», семи-контакт, лайт-контакт, кик-лайт), японский кикбоксинг ([формат К-1](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A-1_%28%D0%BA%D0%B8%D0%BA%D0%B1%D0%BE%D0%BA%D1%81%D0%B8%D0%BD%D0%B3%29)), сольные композиции (музыкальные формы). В широком смысле слова под кикбоксингом иногда понимают различные ударные единоборства, правилами которых разрешены удары руками и ногами с использованием в экипировке боксёрских перчаток.

**Актуальность программы** состоит в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по рукопашному бою, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

**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, профессиональное самоопределение, развитие техники и тактики кикбоксинга, выступление 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.

Изложенный в Программе материал объединен в целостную систему многолетней подготовки и предполагает решение следующих **задач**: образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные.

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

**2. Воспитательные:** развитие эмоционально-волевой сферы обучающихся; формирование потребности в здоровом образе жизни; содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы, формирование патриотизма, чувства гордости и ответственности за своё учреждение, город, страну.

**3.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. Программа предназначена для детей и подростков от 9 до 18 лет. 4.**Оздоровительные:** укрепление и сохранение здоровья обучающихся; повышение физической и умственной работоспособности; обучение приемам контроля и самоконтроля, саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа, изучение вариантов закаливания); снижение заболеваемости. Укрепить здоровье, соблюсти требования личной и общественной гигиены, гигиены тренировки и режима спортсмена, организовать врачебный контроль.

**Срок реализации программы 8 лет.** На обучение по программе с элементами кикбоксинга зачисляются обучающиеся, имеющие медицинский допуск к занятиям спортом, на базовый и продвинутый уровень обучающиеся прошедшие обучение на ознакомительном уровне, выступающие на соревнованиях в соответствии с уровнем подготовке и имеющие массовый разряд.

**Разделы учебной программы**. Образовательная деятельность по программе осуществляется по следующим разделам:

Теоретическая подготовка; Общефизическая подготовка; Техническая подготовка; Тактическая подготовка; Инструкторская практика; Психологическая подготовка; Соревновательная деятельность.

**Форма проведения** учебно-тренировочных занятий – групповая. Для одаренных детей, помимо групповой, предполагаются мелкогрупповые и индивидуальные занятия. Количество занятий и их длительность зависит от года обучения и физической подготовленности обучающихся.

**Основополагающие принципы Программы:**

**Комплексность -** предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития обучающихся (общей и специальной физической подготовки, технико-тактической, теоретической, воспитательной работы).

**Преемственность** - определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе обучения преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

**Вариативность** - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок. Программа предназначена для детей и подростков от 8 до 18 лет. Изучение программного материала рассчитано на трех уровнях спортивной подготовки: ознакомительный, базовый, продвинутый. Данная программа подразумевает организацию работы в соответствии с содержанием на ознакомительном уровне – 2 модуля, на базовом уровне 3 модуля, на продвинутом уровне 4 модуля.

**Ожидаемым результатом программы является**:

*На этапе начальной подготовки*:

знать:

1.основные понятия, термины кикбоксинга,

2.роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,

3.историю развития кикбоксинга.

**уметь:**

1.применять правила техники безопасности на занятиях,

2.владеть основами гигиены,

3.выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

4.выполнять на оценку специальные упражнения и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта «Кикбоксинг»;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «Кикбоксинг».

***На тренировочном этапе*** ***(этапе спортивной специализации):***

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Кикбоксинг»;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

**Основной формой** подведения итогов реализации программы является сдача переводных нормативов; участие в показательных выступлениях; участие в соревнованиях, товарищеских и матчевых встречах. В каждой возрастной группе предусматривается сдача контрольных нормативов по общей физической и теоретической подготовке, определяется степень освоения детьми образовательных знаний, умений и навыков. В течение учебного года в целях непрерывного отслеживания эффективности учебно-тренировочного процесса проводится мониторинг спортивных достижений, обучающихся с последующим анализом результатов и корректировкой программы (в соответствии с уровнем реализации).

Для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений используется педагогический контроль. Учитываются тренировочные и соревновательные нагрузки, определяются различные стороны подготовленности спортсменов, возможности достижения запланированного спортивного результата, оценка поведения юного спортсмена на соревнованиях. Принимаются контрольные нормативы.

**Ожидаемым результатом** является положительная динамика в оценках родителями своих взаимоотношений с детьми, сплочение членов семьи, гармонизация внутрисемейных отношений, повышение самооценки ребенка.

Ознакомиться с программой можно на сайте МУ ДО «Благодарненская детско-юношеская спортивная школа» http://bldussh.ru