

АННОТАЦИЯ
к дополнительной образовательной программе
предпрофессиональной подготовки по виду спорта «Кикбоксинг»

КИКБОКСИНГ – неолимпийский вид спорта, представленный как в мужском, так и в женском варианте с разделением на весовые категории. Кикбоксинг предъявляет высокие требования к следующим кондициям организма спортсмена: выносливость, координация, скоростно-силовые.

Программа по кикбоксингу для Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеской спортивной школы № 3» (далее - МБУДО «ДЮСШ №3») составлена на основе:

- Устава МБУДО «ДЮСШ № 3»;
- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- Приказа Министерства спорта РФ от 20 марта 2013 г., обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными кикбоксерами и кикбоксерками национальных сборных команд различных возрастных групп.

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В программе представлены модель построения системы многолетней подготовки, примерные планы построения тренировочного процесса по годам обучения, варианты недельных микроциклов и тренировочных занятий разной направленности. В документах определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для учебно-тренировочных групп (УТГ) и групп спортивного совершенствования (СС). В спортивной школе могут быть созданы спортивно-оздоровительные группы (СО).

Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы, норматив оплаты труда тренера-преподавателя за работу в спортивно-оздоровительных группах устанавливается администрацией в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность спортивных школ. В связи с этим, программа является актуальной и позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации занятий единоборствами для детей начального школьного возраста, так и для подростков, прошедших отбор на обучение по дополнительной образовательной предпрофессиональной программе по виду спорта «Кикбоксинг».

Цель данной программы: всестороннее развитие личности, выявление спортивно одаренных детей, профессиональная ориентация для сферы физической культуры и спорта.

Задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, к занятиям кикбоксинга;
- обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Учебная работа в МБУДО «ДЮСШ №3» строится на основе данной программы и рассчитана на календарный год. Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха в каникулярное время

спортивная школа может открывать в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам (в СС); медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика.

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годового цикла тренировки.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях. Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки кикбоксеров: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную.

Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в МБУДО «ДЮСШ №3» в обязательном порядке, в пределах объема учебных часов, в зависимости от года обучения, содержания судейско-инструкторской практики, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, а также контрольные и переводные нормативы по годам обучения.