

Аннотация к рабочим программам тренеров-преподавателей по виду спорта кикбоксинг

Рабочая программа в области физической культуры и спорта по избранному виду спорта «кикбоксинг» (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с нормативно-правовыми актами РФ.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, 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 детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по кикбоксингу, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для кикбоксинга;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;
- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств и природных психологических особенностей

Система подготовки в кикбоксинге должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: развитие разносторонних навыков в мгновенной оценке пространственных, временных характеристик и градаций усилий, выработку четкой ответной реакции и точности координированных движений в условиях их вариативного применения и сложной обстановки.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей предспортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа). Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 45 минут (академический час).

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по кикбоксингу в системе дополнительного образования.

Основные задачи спортивной подготовки начального этапа обучения (НП) – вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по кикбоксингу, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

На этап НП зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 10-летнего возраста, желающие заниматься кикбоксингом и не имеющие медицинских

противопоказаний для занятий спортом. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники кикбоксинга, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап.

Тренировочный этап (ТЭ) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства кикбоксеров, к которым относятся – состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Этап спортивного совершенствования мастерства (ССМ). Основной задачей привлечения к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России.