

## АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

по кикбоксингу для этапов начальной подготовки первого и третьего года обучения, тренировочного этапа первого года обучения на 2017/2018 учебный год

Рабочая программа по кикбоксингу для этапов начальной подготовки первого и третьего года обучения, тренировочного этапа первого года обучения на 2017/2018 учебный год (далее – Рабочая программа) составлена в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ от 29.12.2012, Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденными Приказом Министерства спорта РФ от 12.09.2013 №730, локальными нормативными актами МБОУ ДО ДЮСШ по ТВС. Рабочая программа разработана на основе дополнительной предпрофессиональной программы по кикбоксингу.

**Основная цель занятий групп начальной подготовки** – оптимизация физического развития человека, всестороннее совершенствование общих физических качеств в единстве с воспитанием личности занимающихся.

Задачи:

1. оптимальное развитие физических качеств;
2. формирование жизненно важных двигательных умений и навыков;
3. воспитание личности в целом (интеллектуальные, волевые, моральные и эмоциональные качества);
4. приучение к регулярной спортивной деятельности и здоровому образу жизни (к будущей трудовой деятельности);
5. изучение базовой техники кикбоксинга.

**Основная цель занятий тренировочных групп 1-го года обучения** – направленность учебно-тренировочных занятий на достижение спортивного результата.

Задачи:

1. укрепление и сохранение здоровья, в том числе закаливание организма;
2. формирование спортивных двигательных умений и навыков;
3. развитие общих и специальных физических качеств;
4. совершенствование технико-тактической подготовки спортсмена;
5. содействие формированию поведения в соответствии с требованиями общества;
6. развитие психомоторных качеств.

На изучение Рабочей программы в группе НП-1 отводится 240 часов, НП-3 – 320 часов, в группе Т-1 – 480 часов в год.

Обучение по Рабочей программе осуществляется по предметным областям:

Предметные области	Группы начальной подготовки		Тренировочные группы	Форма промежуточной аттестации
	НП-1	НП-3		
Теория и методика физической культуры и спорта	24	32	48	Т
Общая физическая подготовка	48	64	96	Н
ОФП	20	30	46	
СФП	28	34	50	
Избранный вид спорта	104	136	198	Т
Участие в соревнованиях	4	8	18	
Другие виды спорта и подвижные игры	12	16	24	Т
Технико-тактическая и психологическая подготовка	36	48	72	Т
Самостоятельная работа	12	16	24	
<b>Итого часов практики</b>	<b>216</b>	<b>288</b>	<b>432</b>	
<b>Общее количество часов:</b>	<b>240</b>	<b>320</b>	<b>480</b>	
<b>Количество часов в неделю</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется один раз в год путем оценки усвоения учебного материала по предметным областям и выполнения контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке (ОФП и СФП).

Промежуточная аттестация (переводные тесты) проводится для всех групп. На основании результатов промежуточной аттестации, проводится предварительное комплектование групп на следующий учебный год.

**Формы подведения итогов реализации программы на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе.**

*Промежуточная аттестация:*

- Теория и методика физической культуры и спорта (в устной форме либо реферат на заданную тему);
- ОФП, СФП (контрольные тесты);
- Избранный вид спорта (контрольные тесты);
- Другие виды спорта и подвижные игры (в устной форме либо реферат на заданную тему);
- Технико-тактическая и психологическая подготовка (работа в паре, спарринг).

Тренировочный сбор в каникулярный период проводится на базе МБОУ ДО ДЮСШ по ТВС по адресу ул. Трубачева, 72 без питания и дневного сна.

Сроки проведения:

с 02.07.2018 до 15.07.2018 для группы НП-1

с 25.06.2018 до 15.07.2018 для групп НП-3, Т-1