

Аннотация к рабочей программе по виду спорта  
«кикбоксинг»  
для учебно-тренировочного этапа

Рабочие программы тренеров-преподавателей для учебно-тренировочного этапа подготовки (далее рабочая программа) разработаны на основе дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», реализуемой в МБУДО «КСШ».

Основные задачи рабочей программы:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- изучение истории возникновения и развития кикбоксинга в России и в мире;
- овладение углубленными представлениями о терминологии, классификации упражнений, основах техники кикбоксинга;
- гармоничное физическое развитие обучающихся с учетом возрастных особенностей, раскрытие их индивидуальных особенностей, развитие воли, мужества, патриотизма и высокого уровня социальной активности.

Выполнение задач рабочей программы предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, переводных контрольных нормативов (промежуточная аттестация); участие в соревнованиях; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей.

Основные формы учебно-тренировочного процесса:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- контрольные испытания;
- самостоятельная подготовка;
- Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:
- показательные выступления;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях (соревнования, эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.)

Формы промежуточной аттестации обучающихся:

- прохождение практических контрольных испытаний по ОФП и СФП.

Результатом прохождения спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе подготовки является:

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «кикбоксинг»;

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- воспитание духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств обучающегося;
- ознакомление с правилами безопасности при занятиях видом спорта «кикбоксинг»;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания; овладение навыками саморегуляции и самоконтроля;
- овладение навыками учета тренировочных нагрузок и ведения дневника самонаблюдения, в том числе с применением цифровых технологий;
- приобретение опыта регулярного участия и достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «кикбоксинг»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление и сохранение здоровья, выполнение требований, необходимых для дальнейшего прохождения спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист;
- II. Пояснительная записка;
- III. Нормативно-методические инструментари учебно-тренировочного процесса;
- IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист (на бланке Учреждения):
  - 1.1. Гриф согласования с руководителем Учреждения;
  - 1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации;
- II. Пояснительная записка:
  - 2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;
  - 2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментари учебно-тренировочного процесса:

3.1. Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.2. План по месяцам;

VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

Реализация рабочей программы обеспечивается тренерами-преподавателями МБУДО «КСШ», имеющими профессиональное образование и квалификационную категорию.