

## **Аннотация к дополнительной предпрофессиональной программе по избранному виду спорта «кикбоксинг»**

Программа разработана на основе Федеральных государственных требований к структуре дополнительной предпрофессиональной программы утверждённых Приказом Минспорта России от 12.09.2013 года № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам реализации этих программ».

Программа направлена на подготовку спортсменов кикбоксеров в возрасте от 10 до 18 лет. В соответствии со статьёй № 84 закона об образовании в Российской Федерации «Особенности реализации программ в области физической культуры и спорта» в программе предложены условия для отбора одарённых детей, их физического воспитания и развития, получения ими знаний, умений и навыков в избранном виде спорта и для поступательного совершенствования спортивного мастерства.

Программа предусматривает комплектование учебных групп и распределение тренировочной нагрузки на этапах спортивной подготовки, которое регламентируется Приказом Минспорта России от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

### **Структура многолетней подготовки Особенности формирования групп и определения объёма недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учётом этапов подготовки в академических часах**

Этапы подготовки	Период обучения	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час./нед.)	Годовая учебно-тренировочная нагрузка
Начальная подготовка	первый год	15	25	6	240 часов
	второй год	14	20	8	320 часов
	третий год	14	20	8	320 часов
Тренировочный (период базовой подготовки)	первый год	12	14	12	480 часов
	второй год	12	14	12	480 часов
Тренировочный (период спортивной специализации)	третий год	10	12	18	720 часа
	четвертый год	10	12	18	720 часа
	пятый год	8	12	18	720 часа

При подготовке программы перед составителями была поставлена цель детально и системно изложить материал по методике обучения кикбоксингу, а также разработать и представить в ней полноценный корпус практических занятий для овладения обучающимися знаниями, умениями и навыками в следующих предметных областях: теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта, технико-тактическая и психологическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры. Также при составлении программы в обязательном порядке учитывались возрастные (психологические и физиологические) особенности детей и молодёжи. Составители при работе над программой опирались на многолетний и успешный опыт подготовки юных спортсменов тренерами-преподавателями ДЮСШ «Динамо».