

Аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной секции «Кикбоксинг-Тайский бокс» относится к физкультурно-спортивной направленности, рассчитана на 5 лет.

Данная программа призвана удовлетворить образовательные потребности детей и подростков от 6,5 до 18 лет, а также и их родителей (законных представителей) в сфере дополнительного образования и способствовать физическому совершенствованию, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья, а также организации их свободного времени.

Программа предполагает повышение спортивного мастерства одаренных обучающихся через индивидуальную работу и участие в соревнованиях различного уровня.

По завершению обучения по данной программе предполагается повышение уровня общей и специальной физической подготовки; сформированность устойчивого интереса к занятиям кикбоксингом и тайским боксом; владение техникой ведения боя в различной манере; умение анализировать и планировать бой; свободное владение диапазоном боевых средств; развитие физических качеств – силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармоничного телосложения.