

Спортивная секция «Кикбоксинг»

Руководитель:

Попов

Кирилл Андреевич,

педагог дополнительного образования

награжден:

- Почетной грамотой департамента образования Администрации города Омска



В творческом объединении реализуются следующие дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы физкультурно-спортивной направленности:

- **программа базового уровня сложности «Обучение приемам кикбоксинга»**

Возраст учащихся – 6 - 14 лет.

Срок реализации – 5 лет.

Цель — укрепление здоровья учащихся и формирование мотивацию на здоровый образ жизни через занятия кикбоксингом.

На занятиях большее внимание уделяется специальной физической подготовке, развитию силы, выносливости, ловкости, быстроты реакции, необходимых при занятиях кикбоксингом. В разделе «Технико-тактическая подготовка» изучаются основные технические приемы и отрабатываются различные варианты сочетаний тактических приемов.

- **программа углубленного уровня сложности «Кикбоксинг. Совершенствование»**

Возраст учащихся – 11 – 17 лет

Срок реализации – 4 года.

Цель — совершенствование специализированных качеств кикбоксеров, укрепление здоровья

В процессе обучения совершенствуется специальная физическая подготовка, сила, выносливость, ловкость и быстрота реакции, основные технические приемы. Изучаются и отрабатываются различные варианты сочетаний тактических приемов, атаки с определённой связкой ударов, способы защиты. Изучая раздел «Валеология» учащиеся узнают о влиянии занятий физкультурой и спортом на организм человека; получают первоначальные навыки оказания первой медицинской помощи. На протяжении всего процесса обучения учащиеся принимают участия в соревнованиях по кикбоксингу, фестивалях физкультуры и спорта, показательных выступлениях.

По окончании обучения учащиеся получают свидетельство о дополнительном образовании.