Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования дом детского творчества «Ермак» Зерноградского района

Аннотация
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности "Тайский бокс"
Составитель: педагог дополнительного образования
Белоусов Александр Викторович

В последние десятилетия значимость физической культуры в жизни человека неизмеримо возросла и тайский бокс стал одним из направлений физической подготовки подрастающего поколения. В наше время кардинально изменились условия жизни, резко сократилась доля физического труда на производстве и в быту. Автоматизация производства, развитие транспорта, улучшение условий жизни привели к снижению двигательной активности большинства людей. И даже в детском и подростковом возрасте компьютерные игры забрали время у активных игр, которые помогали физическому развитию детей. Возрос темп жизни. Актуальной проблемой становится борьба с нервно-эмоциональным перенапряжением, с отрицательным влиянием монотонности в работе в сочетании с гиподинамией, возникающей из-за ограничения подвижности во многих видах профессиональной деятельности.

Наиболее оправданный путь увеличения адаптационных возможностей организма, сохранения здоровья, гармоничного развития личности, его подготовки к плодотворной трудовой и общественно важной деятельности - регулярные занятия физической культурой и спортом.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:
овладение основами технико-тактических приемов в тайском боксе и повышение уровня общей физической подготовки.

ЗАДАЧИ:

Воспитательные:
- совершенствовать морально-волевую подготовку, используя средства физической культуры и спорта.
- воспитывать позитивные межличностные отношения в коллективе, уважение к сопернику (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.).

Развивающие:
- обеспечить приобретение разносторонних умений и навыков по развитию физических способностей.
- сформировать мотивацию к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом.

Образовательные:
- дать базовые знания в области физической культуры, изучение правил игры бокса и порядка проведения соревнований;

- научить управлять своим физическим и психическим состоянием, используя средства и методы физической культуры;
- научить основам технических элементов и тактических приемов в тайском боксе.

Программа рассчитана на обучение детей 5-18 лет. Набор детей производится по заявлению родителей и допуску врача. В группы принимаются все желающие не имеющие медицинских противопоказаний.

Количество обучающихся в группе: до 25 человек.

Срок освоения программы – 1 год (216 ч).

Форма организации занятия – групповая.

Форма обучения - очная.

Ожидаемые результаты:

Личностные:

- усовершенствована морально-волевая подготовка, используя средства физической культуры и спорта;
- воспитаны позитивные межличностные отношения в коллективе, уважение к сопернику (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.).

Метапредметные:

- приобретены разносторонние умения и навыки по развитию физических способностей.
- сформирована мотивация к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом.

Предметные:

- даны базовые знания в области физической культуры, изучены правила игры бокса и порядок проведения соревнований;
- научены управлять своим физическим и психическим состоянием, используя средства и методы физической культуры;
- научены основам технических элементов и тактических приемов в тайском боксе.