

Утверждаю.
Директор МБУ ДО г. Мурманска
«ЦПВ «Юная Гвардия»
31.08.2021г.

Кикбоксинг

Срок реализации: 3 года

Возраст учащихся: 10-15 лет

Режим занятий: 6 учебных часов в неделю

Форма обучения: очная

Язык, на котором осуществляется обучение: русский

Цель программы: удовлетворение образовательных потребностей и интересов учащихся, обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий кикбоксингом.

Краткое содержание: Кикбоксинг - современное боевое искусство, синтез кулачной техники европейского бокса и техники ударов ногами, заимствованной у восточных единоборств и объединивший многовековые традиции и опыт Запада и Востока. Восточная гибкость и точность ударов ног, сопровождаемая напористостью европейской кулачной техники, дают отличный результат и делают кикбоксинг универсальной и эффективной системой боевых искусств.

Ожидаемый результат: занятия кикбоксингом воспитывают волевые качества, способствуют развитию высокой координации движений, ловкости, выносливости и других физических качеств обучающихся, а также укрепляют опорно-двигательный аппарат, костно-мышечную систему, развивают органы дыхания, улучшают обмен веществ. Упражнения благотворно влияют на эмоциональное состояние, помогают снимать стресс, нервное напряжение, способствуют развитию чувства уверенности в себе, своих силах, воспитывают выдержку и самодисциплину.

Использование при реализации образовательной программы электронного обучения и дистанционных образовательных технологий – не предусмотрено.