

Краткая аннотация
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Бокс»

Вид спорта: БОКС

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по боксу является программой физкультурно-спортивной направленности.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по боксу предназначена для обучающихся 7 лет – 12 лет.

На обучение по программе зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и не имеющие противопоказаний к занятиям боксом.

Срок реализации: 3 года.

Форма обучения очная.

Уровень программы стартовый.

Режим занятий

Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни. Занятия для несовершеннолетних обучающихся в учреждении начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Максимально допустимая нагрузка в учебные дни составляет не более трех академических часов, в выходные и каникулярные дни – не более четырех академических часов в день. После 45 минут занятий устраивается перерыв длительностью не менее 10 минут для активного отдыха обучающихся в виде перерывов между упражнениями.

Цель программы:

формирование общей и специальной физической культуры посредством занятий боксом.

Задачи:

Обучающие:

- ознакомить обучающихся с историей развития бокса в мире, России, регионе;
- сформировать знания о безопасности поведения на спортивных объектах и на занятиях по боксу;
- обучить основам технических элементов и тактических действий в боксе.

Развивающие:

- развивать физические способности (силу, скорость, координацию, выносливость, гибкость);
- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения ведения боя.

Воспитательные:

- способствовать формированию потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья;
- воспитывать моральные и волевые качества;
- формировать у обучающихся устойчивый интерес к занятиям боксом

Объем программы, срок освоения

Общий объем программы за 3 года обучения составляет 432 часа. Каждый год обучения по программе рассчитан на 36 учебных недель, летний период работа по индивидуальным планам. Режим тренировочной работы в группах 1,2,3 года обучения составляет 2 занятия по 2 часа (4 часа в неделю, 144 часа в год).

Прогнозируемые результаты

Результатом реализации данной программы должно стать:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта бокс;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта бокс.

По окончании 1 года обучения учащиеся должны

Знать:

1. Правила личной гигиены.
2. Основы техники бокса.
3. Требования техники безопасности при занятиях боксом.

Уметь:

1. Выполнять специальные упражнения.
2. Выполнять базовые стойки, удары.
3. Выполнять защиты от ударов.

По окончании 2 года обучения учащиеся должны

Знать:

1. Историю развития бокса.
2. Влияние физических упражнений на организм человека
3. Правила поведения на соревнованиях по боксу.

Уметь:

1. Владеть основами техники и тактики.
2. Использовать комбинации ударов.
3. Участвовать в спаррингах.

По окончании 3 года обучения учащиеся должны

Знать:

1. Спортивную терминологию.
2. Правила соревнований по боксу.
3. Тактику и стратегию поединка.

Уметь:

1. Выполнять серийные удары и защиты от них.
2. Выполнять технику самообороны.
3. Самостоятельно работать в группе и индивидуально по заданию.