

**Краткая аннотация
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Бокс.
Старт»**

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:

с 7 лет - 1 год обучения;

с 8 лет – 2, 3 год обучения.

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 и развитие творческих и спортивных способностей детей средствами спортивной подготовки по направлению «бокс», удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

Задачи:

Образовательные:

- формирование необходимых теоретических знаний;
- обучение технике и тактике ведения боя;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Воспитательные:

- воспитание моральных и волевых качеств;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям боксом;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

Развивающие:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений ведения боя.

Объем программы, срок освоения

Общий объем программы за 3 года обучения составляет 216 часов. 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 часа в неделю (72 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 упражнения на быстроту, гибкость и координацию, силу и выносливость.
3. Владеть основами техники бокса.

По окончании 2, 3 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. Выполнять одиночные прямые и боковые удары, удары снизу в голову и туловище, трех и четырех - ударные серии разнотипными ударами в голову и туловище, защита от них.
2. Действовать на дальней и средней дистанции - боевая стойка, передвижения, удары и защита
3. Действовать в атакующей и контратакующей форме (встречной и ответной).