

Краткая аннотация
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Бокс.
Общая физическая подготовка 6-8 год обучения»

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 12 лет.

При приеме на обучение по данной программе предъявляются требования выполнения контрольно-переводных нормативов, предъявляемых для лиц, прошедших обучение по программам 4, 5 года 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 углубленный.

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 у обучающихся устойчивых потребностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ техники и тактики в боксе.

Задачи:

Личностные:

- укреплять здоровье и всестороннее физическое развитие подростков;
- развивать навыки регулирования психического состояния обучающихся;
- воспитывать у обучающихся нравственные качества: целеустремленность и волю, дисциплинированность.

Метапредметные:

- развивать мотивы и интересы к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- способствовать и приобщать к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- развивать основные физические качества обучающихся, посредством расширения функциональных возможностей организма;

Предметные:

- совершенствовать скоростно-силовую подготовку спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта;
- воспитывать быстроту движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы;
- постепенно подводить спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок
- знакомить с содержанием правил соревнований по боксу;
- акцентировать внимание на команды судьи в ринге.

Объем программы, срок освоения

Общий объем программы за 3 года обучения составляет 1134 часа. Каждый год обучения по программе рассчитан на 42 учебных недели, летний период работа по индивидуальным планам. Режим тренировочной работы в группах 6-8 года обучения составляет 9 часов в неделю (378 часов в год).

Прогнозируемые результаты

Результатом реализации данной программы должно стать:

- повышение уровня общей физической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта бокс;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

По окончании освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по «Бокс. Общая физическая подготовка 6-8 год обучения» воспитанники должны

Знать:

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

Уметь:

1. Соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.
2. Выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами спортивных игр.
3. Действовать в атакующей и контратакующей форме (встречной и ответной).