

Краткая аннотация
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Бокс.
Технико-тактическая 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 спортивного мастерства боксеров, углубленное овладение технико-тактическим арсеналом бокса, укрепление здоровья, содействие гармоничному развитию личности, углубленное овладение специализацией.

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;
- обучать и совершенствовать технику;

- постепенно подводить к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена;
- 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 технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта бокс;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

По окончании освоения программы по боксу воспитанники должны

Знать:

1. Виды ответственности за неправомерное использование навыков борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.
2. Спортивный травматизм и меры его предупреждения.
3. Нормы, требования и условия выполнения и присвоения спортивных разрядов.

Уметь:

1. Владеть различными вариантами ударов и защит от них.
2. Владеть техникой и тактикой ведения боя.
3. Уметь проводить учебный и соревновательный бой с выполнением заданий и установок тренера.