

Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе «БОКС»

Статус программы: Дополнительная общеразвивающая программа «Бокс» разработана на основании Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам» в соответствии с письмом Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 г. № ВМ-04-10/2554 «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».

Направленность - физкультурно-спортивная.

Цель программы - осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди обучающихся, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка детей к освоению предпрофессиональной программы.

Контингент обучающихся: в спортивно-оздоровительную группу первого года обучения зачисляются все желающие дети с 8 до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом.

Продолжительность реализации программы: 3 года

Режим занятий: Программа рассчитана на 648 часов, 36 учебных недель в год, 3 раза в неделю по 2 часа. Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей обучающегося.

Форма организации процесса обучения: теоретические и групповые практические занятия, тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, учебно-тренировочные занятия в оздоровительно-спортивном лагере, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Ожидаемые результаты: приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

- 1) *В области теории и методики физической культуры и спорта учащийся должен знать:*
 - историю развития бокса;
 - основы философии и психологии спортивных единоборств;
 - место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
 - гигиенические знания, умения и навыки;
 - режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
 - требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
 - требования техники безопасности при занятиях боксом.
- 2) *В области общей и специальной физической подготовки учащийся должен владеть:*
 - комплексами физических упражнений;

- навыками укрепления здоровья, повышения уровня физической работоспособности, воспитания личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

3) *В области вида спорта «бокс» учащийся должен:*

- освоить соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочные нагрузки.

4) *В области освоения других видов спорта и подвижных игр учащийся должен:*

- уметь точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;

- уметь соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

5). *В области технико-тактической и психологической подготовки учащийся должен:*

- освоить основы технических действий по боксу собрано возрасту и уровню подготовленности;

- уметь адаптироваться к тренировочной деятельности.

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности.