

Аннотация

к дополнительной общеразвивающей программе по боксу

Рабочие программы физкультурно-спортивной направленности по баскетболу составлены в соответствии с «Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» и «Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Рабочие программы разработаны заместителем директора по учебно-воспитательной работе, тренерами-преподавателями по боксу МБУ ДО «СШ имени В.А. Сухарева».

Программы включают разделы: пояснительную записку; учебный план; содержание учебного материала программы по боксу; контрольные нормативы; формы и средства контроля; воспитательная работа, перечень учебно-методических средств обучения.

В рабочих программах учебный материал представлен в разделах, отражающих следующие виды подготовки: теоретическая, общая и специальная физическая, технико-тактическая, интегральная подготовка, восстановительные мероприятия.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал МБУ ДО «СШ имени В.А. Сухарева» с наличием: боксерских перчаток, защитных шлемов, снарядных перчаток, набивных мячей, боксерских снарядов, гимнастических матов, гимнастических скакалок, футбольных, волейбольных мячей.

Цель программы: Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям боксом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Программа предназначена для детей 6–17 лет. В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Сроки реализации программы: Программа разработана на 1 год обучения в объёме 72 часа, занятия проходят 2 раза в неделю, время занятий 1 час. Наполняемость учебной группы по годам обучения, минимальное количество обучающихся в группе - 10 чел.

Контроль за освоением курса обучения по программам отслеживается следующим образом:

- оценкой критериев эффективности подготовки обучающихся по данной программе;

- нормативные требования по общей физической и специальной подготовке;
- участие в соревнованиях, по результатам которых возможно присвоение соответствующего разряда.

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать: • Основы знаний о здоровом образе жизни • Историю развития вида спорта «бокс» в городе, области, стране • Правила бокса • Тактические основы бокса

Уметь: • Овладеть основными техническими приемами бокса • Проводить судейство боя • Проводить разминку боксера, организовать проведение подвижных игр

Развить качества личности • Воспитать стремление к здоровому образу жизни

• Повысить общую и специальную выносливость обучающихся • Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.