Аннотация
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
секции «Бокс» (углубленный уровень)

Статус программы: программа секции «Бокс» (углубленный уровень) составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 279-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт http://минобрнауки.рф/documents/336.
3. Приказ Минобразования РФ от 5 марта 2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» с изменениями и дополнениями от 23 июня 2015 г.
4. Примерная основная образовательная программа начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).
5. Базисный учебный план МБОУДО ЦДТ «Аэлита».
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 986 от 4.10.2010 г. «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений».

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 18-23 лет

Срок реализации программы: 3 года

Разделы программы:
- Теоретическая подготовка.
- Общая физическая подготовка.
- Специальная физическая подготовка.
- Технико-тактическая подготовка.
- Участие в соревнованиях.
- Медицинский контроль.
- Контрольные нормативы.

Цель программы: совершенствование спортивного мастерства боксёров для достижения максимальных спортивных результатов, подготовка к соревнованиям Всероссийского уровня, создание условий для оптимального развития индивидуальных возможностей спортсменов.

Задачи:
Обучающие:
- Обеспечить разностороннюю физическую подготовку обучающихся и на этой основе совершенствовать технико-тактическую подготовку для успешного выступления на соревнованиях.
- Обучить рациональной технике выполнения движений.
- Обучить основам оказания первой медицинской помощи.

Развивающие:

- Совершенствовать силовую выносливость, активную и пассивную гибкость у обучающихся.
- Укрепить здоровье обучающихся, совершенствовать и повысить работоспособность организма, развить физические качества.

Воспитывающие:

- Содействовать в воспитании безопасного поведения обучающихся, выработке у них активной жизненной позиции.
- Сформировать у обучающихся такие личностные качества, как настойчивость, целеустремленность, трудолюбие, волю к победе.
- Обучать детей приемам само- и взаимоконтроля, самостоятельной и коллективной работе.

Форма занятий:

– игровая;
– круговая;
– равномерная;
– соревновательная.

Краткое содержание: программа предусматривает как общее начальное освоение учащимися навыков бокса, так и индивидуальное обучение одаренных спортсменов. В программу занятий включены упражнения таких видов спорта, как тяжелая и легкая атлетика, гимнастика и др.

Структура программы предполагает постепенное расширение и углубление знаний, развитие умений и навыков учащихся по годам обучения с учетом возрастных и психологических особенностей.

Основной формой учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия. Важное место занимают восстановительные мероприятия, тестирование, медицинский контроль и участие в спортивных соревнованиях.

Тренером-преподавателем уделяется особое внимание воспитательной работе с юными боксёрами по формированию нравственных качеств личности, способной адаптироваться в современном обществе.

Ожидаемые результаты:

- Укрепление здоровья обучающихся.
- Повышение уровня общей физической подготовленности.
- Овладение технико-тактическими навыками и умениями бокса.
- Приобретение опыта участия в соревнованиях.
- Воспитание личностных качеств (дисциплинированности, ответственности, силы воли, трудолюбия, настойчивости в достижении цели).