АННОТАЦИЯ
к дополнительной общеразвивающей программе «Бокс»

Наименование программы: дополнительная общеразвивающая программа «Бокс»

Вид программы: дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности.

Цель программы: осуществление физкультурно-спортивной и воспитательной работы среди детей, подростков и молодежи, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, обеспечение возможности систематических занятий физической культурой и избранным видом спорта(боксом).

Задачи программы:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма обучающихся;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, к учебно-тренировочным занятиям;
- обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- овладение основами техники бокса;
- воспитание морально-волевых качеств характера;
- отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий боксом.

Адресат программы: дети и подростки 10-18 лет, молодежь 19-22 года, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний к занятиям боксом.

Срок реализации программы:

Программа рассчитана на 7-летний курс обучения, разделенный на 3 этапа:

1 этап «Новички». Срок реализации 1 год.

На этап зачисляются дети от 10 до 14 лет, ранее не занимавшиеся единоборствами

2 этап «Продвинутый». Срок реализации 3 года

На этап могут быть зачислены дети 11-17 лет, прошедшие обучение на 1 этапе, либо занимавшиеся ранее другим видом спорта

3 этап «Профи». Срок реализации 3 года.

На этап могут быть зачислены лица, прошедшие обучение на 1 и (или) 2 этапе и спортсмены, занимавшиеся ранее боксом по программе спортивной подготовки

Формы обучения: групповые и индивидуальные тренировочные занятия, теоретические занятия, участие в контрольных испытаниях, спортивных и учебно-тренировочных мероприятиях.

Основное содержание программы:

1. теория и методика физической культуры и спорта: история бокса, правила соревнований и судейства, гигиена спортсмена, основы здорового питания, профилактика травматизма.

2. общая и специальная физическая подготовка: развитие основных физических качеств с помощью упражнений из легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр, упражнения, направленные на развитие качеств, специфичных для бокса: скоростно-силовых способностей, специальной выносливости, координации.
3. технико-тактическая и психологическая подготовка: изучение и совершенствование базовой школы бокса: стойки, передвижения, прямые, боковые и удары снизу, защиты, контратаки, основы тактики ведения боя с различными соперниками. Формирование спортивной мотивации, устойчивости к стрессу, концентрации внимания перед соревнованиями.
4. Соревновательная подготовка и контроль: участие в учебных, контрольных и официальных соревнованиях. Тестирование физической подготовленности.
5. профориентация: инструкторская и судейская практика. Основы организации занятий и правил судейства для старших групп.
6. избранный вид спорта: овладение основными навыками «Школы бокса» - техникой передвижения, защиты и нанесения ударов.

Планируемые результаты:
Приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:
1) в области теории и методики физической культуры и спорта обучающийся 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 обучающийся 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» обучающийся должен:
- освоить соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочные нагрузки;
- овладеть основными приемами «Школы бокса» - техникой передвижения, защиты и нанесения ударов;
- знать правила вида спорта
4) в области освоения других видов спорта и подвижных игр обучающийся 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 обучающийся должен:

- освоить основы технических и тактических действий по боксу сообразно возрасту и уровню подготовленности;
- уметь адаптироваться к тренировочной и соревновательной деятельности, проявлять морально-волевые качества.

6) в области профессиональной ориентации обучающийся должен получить представление о работе тренера, инструктора по физической культуре, судьи по боксу на практике.

Форма итоговой аттестации: сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, зачет по техническим элементам, участие в соревнованиях.

Режим обучения:

Начало учебного года 01 января.

Продолжительность учебного года по дополнительной общеобразовательной программе - 42 недели и 4 недели предусмотрены для самостоятельной работы, оздоровительных и восстановительных мероприятий в каникулярное время.

Работа в летний период: тренировочный процесс в соответствии с расписанием, самостоятельная работа, учебно – тренировочные сборы, каникулярное время.

Продолжительность учебной недели – 6 дней

Количество учебных часов в неделю по учебному плану:

Этапы обучения:	Год обучения	Миним. возраст учащихся	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год
1 этап «Новички»	1	10	3	126
2 этап «Продвинутый»	1	11	3	126
	2-3		4,5	189
3 этап «Профи»	1-3	15	4,5	189

Учебно-тренировочный процесс в СШОР по боксу «Алмаз» начинается в 8.00 и заканчивается в 20.00. Для обучающихся 16 – 18 лет окончание занятий может быть в 21.00.

Продолжительность одной тренировки – до 1,5 час. В тренировках до 1,5 часов перерывы не устанавливаются.

Особые условия: для зачисления необходимо предоставить медицинскую справку о допуске к занятиям боксом.

Занятия проводятся в специализированном спортивном зале с использованием необходимого инвентаря (перчатки, шлемы, лапы, мешки и т.д.) при обязательном соблюдении мер безопасности.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 406075372527730394131178566018224477597821737419

Владелец Репкин Владимир Борисович

Действителен С 19.05.2026 по 19.05.2027