Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «БОКС»

Программа не предполагает для каждого уровня подготовки определённые спортивные результаты. Результаты работы выражаются контрольными нормативами по теоретической, общей и специальной физической подготовке путем тестирования обучающихся в конце каждого периода обучения, с занесением в протокол итоговой аттестации (приложение 1). Важна положительная динамика в уровне ОФП, СФП, ТТП. Каждой учебной группе поставлена задача с учётом возраста и уровня подготовленности занимающихся и их возможностей. Выезд на соревнования осуществляется на добровольной основе обучающихся их родителей (законных представителей), подготовленности обучающегося, медицинского заключения врача.

Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей обучающихся. При необходимости меняется время на изучение конкретной темы. Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков. По мере изучения программы повышается уровень практических навыков обучающихся, что контролируется в течение учебного года (контрольные нормативы, спортивные праздники, соревнования).

Программа делится на три уровня подготовки:

Стартовый уровень:

Зачисляются все желающие дети с 9 до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. Максимальный состав групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях. Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления. Допускается отклонение от указанного возраста не более чем на два года в ту или иную сторону, в зависимости от подготовленности обучающегося.

Количество занятий в неделю на стартовом уровне - 3 занятия по 2 часа.

Критерии оценки на ознакомительном уровне: стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля, а так же проявленный интерес к дальнейшим занятиям в избранном виде спорта. Сдача нормативов по ОФП,. Обучающиеся допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

Базовый уровень:

Зачисляются обучающиеся из числа стартового уровня, прошедших успешно предлагаемые переводные нормативы и учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 10-летнего возраста, желающие заниматься боксом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом уровне осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение

основами техники бокса, выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап углубленного уровня подготовки. Могут принять участие в квалификационных соревнованиях и в течении года выступить в 1-2 основных соревнованиях по личному желанию.
Количество занятий в неделю на базовом уровне - 3 занятия по 2 часа.

Продвинутый уровень:
Группы формируются на основе здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших предполагаемые нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП, ТТП. Обучающиеся продвинутого уровня подготовки, могут принять участие в квалификационных соревнованиях и в течении года выступить в 3-4 основных соревнованиях по личному желанию.
Модуль «Открытый ринг», выполнить и защитить II и III юношеские разряды.
Участие в соревнованиях согласно календаря спортивно-массовых мероприятий, а также функциональной подготовленности боксера.
Количество занятий в неделю на продвинутом уровне - 3 занятия по 2 часа.

Предполагаемые результаты.
В результате обучения по программе, обучающиеся должны
знать:
- основные понятия, термины бокса,
- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,
- историю развития бокса,
- правила соревнований в избранном виде спорта и в других видах спорта, подвижных игр.
- знать значение жестов рефери в ринге

уметь:
- применять правила безопасности на занятиях,
- владеть основами гигиены,
- соблюдать режим дня,

владеть:
- техникой выполнения ударов, защиты, предусмотренные программой.

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности.

Способы оценки результативности программы.
Контроль за уровнем общей физической и специальной физической подготовки, уровнем развития физических качеств и двигательных навыков на уровнях подготовки проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА Р.П. МОКШАН, Кубарь Сергей Анатольевич, Директор
12.01.2023 13:17 (MSK), Сертификат 50016554413394181B5BB51E6055021D