

Аннотация к ДООП «Бокс»

Актуальность данной программы определяется ее острой востребованностью в современных условиях, необходимостью подготовки подрастающего поколения к будущей военной и профессиональной деятельности. Бокс – один из самых популярных олимпийских видов спорта, является одним из направлений физической подготовки подрастающего поколения.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 7-17 лет.

Набор детей производится по заявлению родителей и допуску врача. В группы принимаются все желающие заниматься боксом и не имеющие медицинских противопоказаний. При реализации программы проводятся мероприятия по предупреждению травм, соблюдаются меры безопасности.

Уровень сложности: стартовый.

По окончании срока реализации программы учащиеся **будут знать:**

- технику безопасности на тренировках;
- правила работы с тренажерами и спортивным снаряжением;
- сведения о строении организма и о необходимости следовать режиму;
- гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом;
- способы и средства страховки и самостраховки;
- упражнения для разминки, растяжки, основной программы тренировки и специальной физической подготовки.

По окончании срока реализации программы обучающиеся **будут уметь:**

- осуществлять самоконтроль за состоянием тренированности;
- осуществлять страховку и самостраховку;
- выполнять упражнения для разминки, растяжки, основной программы тренировки и специальной физической подготовки.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная.

Продолжительность обучения в неделях в год: 36.

Количество часов в год: 108.

Занятия проходят 3 раза в неделю по 1 часу.

Форма обучения: очная.

Цель: формирование личности обучающихся путем целенаправленной специальной физической подготовки, повышения интереса к регулярным занятиям и росту спортивного мастерства, организации систематической воспитательной работы, укрепления здоровья.

Задачи:

Обучающие задачи:

формирование специальных знаний, умений, навыков, необходимых для успешных занятий боксом;

формирование знаний по личной гигиене обучающихся;

изучение основ техники и тактики боя на дальней дистанции (особое внимание - формированию правильной техники);

ознакомление с теоретическими сведениями.

Развивающие задачи:

развитие физических качеств (силы, выносливости, ловкости;

привитие интереса к боксу и воспитание спортивного трудолюбия;

укрепление здоровья и всесторонняя физическая подготовка;

приобретение некоторого опыта участия в соревнованиях.

Воспитывающие задачи:

воспитание морально-волевых и этических качеств личности;

воспитание культуры здорового образа жизни;

воспитание коллективизма, взаимовыручки и выносливости;

профилактика асоциального поведения.

Ожидаемые результаты освоения модуля

По окончании срока реализации программы учащиеся

будут знать:

- технику безопасности на тренировках;
- правила работы с тренажерами и спортивным снаряжением;
- сведения о строении организма и о необходимости следовать режиму;
- гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом;
- способы и средства страховки и само страховки;
- упражнения для разминки, растяжки, основной программы тренировки и специальной физической подготовки.

По окончании срока реализации программы обучающиеся **будут уметь:**

- осуществлять самоконтроль за состоянием тренированности;
- осуществлять страховку и само страховку;

- выполнять упражнения для разминки, растяжки, основной программы тренировки и специальной физической подготовки.