



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «ЦФиС»
А.В. Винников
2020г.

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПО БОКСУ

Вид спорта: БОКС Возраст обучающихся: 10-18 лет Рабочая программа по боксу составлена на основе типовой учебно-тренировочной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Федеральное агентство по физической культуре и спорту, Москва 2005).

Срок реализации программы 6 лет. Учебный процесс составляет 52 недели (46 учебных недель и 6 недель в условиях спортивно-оздоровительного лагеря или индивидуальной работы). Цель программы – многолетняя подготовка юных спортсменов, укрепление здоровья, содействие гармоничному развитию личности, углубленное овладение специализацией. Программа направлена на решение следующих задач: - формирование у детей и подростков потребности в систематических занятиях физической культурой; - формирование потребности в здоровом образе жизни, негативное отношение к вредным и пагубным привычкам; - развитие физических качеств; - воспитание высоких моральных, волевых, физических качеств и совершенствование технико-тактических действий в боксе; - совершенствование спортивного мастерства в целях достижения высоких спортивных результатов и выполнение нормативных требований по спортивной подготовке, Программа учитывает следующие особенности подготовки обучающихся по боксу: - вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой бокса при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных соревновательных режимов; - постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на периодах (годах) обучения; - большой объем соревновательной деятельности.

Результатом освоения данной Программы является приобретение обучающимися конкретных знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. теория и методика физической культуры и спорта;
2. общая и специальная физическая подготовка;
3. избранный вид спорта;
4. другие виды спорта и подвижные игры;
5. технико-тактическая и психологическая подготовка.

Организация процесса обучения подчинена принципу последовательного решения частных задач с использованием при этом многообразных методических приемов, что обеспечивает прогресс в развитии физических и других качеств. Работа со спортсменами проводится в форме теоретических, учебно-тренировочных занятий, а также соревнований. Материал программы разделен по видам подготовки, которые включают в себя темы теоретического содержания (история, современное состояние бокса, правила и методика судейства и т.д.) и практические (овладение и совершенствование технико-тактического мастерства, развитие физических и волевых качеств). Контроль за выполнением программы осуществляется в форме контрольно-переводных нормативов, учете и анализе результатов выступлений на соревнованиях.