Аннотация к Рабочей программе по виду спорта (спортивной дисциплине) бокс

Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине) бокс является содержанием дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта бокс.

Срок реализации программы: этап начальной подготовки – 3 года, тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет.

Программа разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта бокс, утверждённого приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 ноября 2022 года № 1055.

Организация – разработчик: Гладких Наталья Михайловна директор спортивной школы, заместитель директора по УМР Батмажапов Чингиз Жамсоевич, тренеры-преподаватели Махалов Владимир Александрович, Горбунов Роман Григорьевич.

Рабочая программа по виду спорта бокс используется тренерами-преподавателями спортивной школы для осуществления освоения обучающимися образовательной программы.

Результатом реализации Программы является:

на этапе начальной подготовки:

- 1) формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- 2) получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «бокс»;
- 3) формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «бокс»;
- 4) повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- 5) укрепление здоровья.

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- 1) формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «бокс»;
- 2) формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «бокс»;
- 3) обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- 4) укрепление здоровья.

Содержание рабочей программы по виду спорта бокс:

1. Программный материал для практических занятий
 - учебный план занятий с боксерами-новичками на 1-й и 2-й год
 - общая физическая подготовка (ОФП для всех этапов)
 - специальная физическая подготовка (СФП)
 - технико-тактическая подготовка (этап начальной подготовки)
 - технико-тактическая подготовка (тренировочный этап).

Контроль освоения рабочей программы осуществляется тренером-преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также необходимости выполнения следующих требований к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

на этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «бокс»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «бокс» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.