

Описание образовательной программы по виду спорта бокс

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта бокс (далее — Программа) является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов отделения бокса ГАУ КО ООДО «Комплексная детско-юношеская спортивная школа», соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (приказ Минспорта России от 12 сентября 2013 г. №730), учитывает требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс (Приказ Минспорта России от 20 марта 2013 года), а также возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях избранным видом спорта.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- другие виды спорта и подвижные игры;
- технико-тактическая и психологическая подготовка.

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по избранному виду спорта бокс, в том числе:

- построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности в избранном виде спорта бокс;
- преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки в избранном виде спорта бокс;
- повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;
- использование оптимальных объёмов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

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

1. В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта бокс;
- основы философии и психологии бокса;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта бокс, требования, нормы и условия их выполнения для

присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта бокс; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранному виду спорта бокс; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов бокса, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта бокс.

2. В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

3. В области избранного вида спорта бокс:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта бокс;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта бокс.

4. В области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта бокс и правилами подвижных игр;
- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта бокс средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

5. В области технико-тактической и психологической подготовки:

- освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;
- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия

соперника;

- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
- умение концентрировать внимание в ходе поединка.

Программа предназначена для детей в возрасте от 10 лет и рассчитана на четыре этапа (периода) спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (НП) – 3 года;
- 2) тренировочный этап (этап базовой подготовки) (Т) – 2 года;
- 3) тренировочный этап (этап спортивной специализации) (Т) – 3 года;
- 4) этап совершенствования спортивного мастерства (СС) – 2 года.

Срок обучения по Программе - 10 лет.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год (пункт 38 главы XII Приказа Минспорта РФ от 12 сентября 2013 года №730).

Методическая часть Программы определяет содержание и методику работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки, требования техники безопасности, объёмы максимальных тренировочных нагрузок.

Программа включает разделы «Система контроля и зачётные требования», «Перечень информационного обеспечения».

Программа реализуется при наличии соответствующей лицензии на осуществление образовательной деятельности.