**Аннотация**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «Бокс 216.20.12»**

**Статус программы:** Программа **«Бокс 216.20.12»** авторская. Составлена Пименовым Владимиром Алексеевичем, тренером – преподавателем МБУ ДО «ДЮСШ г. Пошехонье» в 2020 году.

**Направленность**: физкультурно - спортивная

**Возраст обучающихся**: 12 - 18 лет

**Срок реализации программы**: 1 год

**Разделы программы**:

* Теоретическая подготовка;
* Физическая подготовка и подводящие упражнения;
* Техническая подготовка;
* Тактическая подготовка;
* Соревновательная деятельность;

**Цель программы**: повышать уровень физического развития и технической подготовки боксеров.

**Задачи:**

обучающие

- Обучать техническим и тактическим навыкам бокса

- Обучать знаниям в области бокса и спорта в целом

развивающие

- Способствовать развитию физических качеств обучающихся

воспитательные

- Воспитывать привычку к активным занятиям физическими упражнениями и здоровому образу жизни

**Форма занятий:** секция, очная в случае дистанционного обучения занятия проводятся тренерами в «Контакте» в своих группах.

**Краткое содержание**:

**Теоретическая часть:** История древнего и современного бокса, особенности вида спорта, техника безопасности на занятиях

- **Физическая подготовка и подводящие упражнения**: Упражнения для развития различных групп мышц, особое внимание кисти, пресс, икроножные мышцы. Беговые упражнения, прыжковые, растяжка, упражнения на координацию, подвижные игры, активное применение круговой тренировки. Упражнения для увеличения амплитуды движений в суставах, координации, проведение зачетов и внутренних соревнований в различных упражнениях.

- **Техническая подготовка**: Техника выполнения стойки и передвижений, боевые позиции, боевые дистанции, передвижение по рингу, прямые удары в голову и корпус, боковые удары в голову и корпус, удары снизу в голову и корпус, защита от прямых, боковых ударов и от ударов снизу

**Тактическая подготовка**: серии из двух и трех ударов, бой на ближней, средней и дальней дистанции. Изменение темпа. Переходы от защиты к обороне и обратно.

**Соревновательная деятельность:** Учебно-тренировочные бои, внутренние соревнования, участие в турнирах.

**Ожидаемые результаты:**

1. Владение техническими и тактическими навыками боксера

2. Знания в области бокса и спорта в целом.

3. Повышение уровня развития физических качеств

4. Привычка к активным занятиям физическими упражнениями и здоровому образу жизни