

Аннотация к предпрофессиональной программе виду спорта «Тайский бокс»

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта – Тайский бокс (базовый уровень) составлена в соответствии с: Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Минспорта России от 08.10.2021г. № 771 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Направленность Программы: физкультурно-спортивная (формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого ребенка).

Цель программы - создание благоприятных условий для занятий тайским боксом, его популяризация среди детей и юношества для достижения максимально возможного уровня оздоровления и спортивной подготовки адекватных возможностям обучающихся.

Задачи программы.

Данная программа направлена на:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Учебные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель.

Содержание:

Обязательные предметные области

1. Теоретическая подготовка;
2. Общефизическая подготовка;
3. Специально-физическая подготовка;
4. Вид спорта;

Вариативные предметные области

5. Различные виды спорта и подвижные игры;
6. Спортивное и специальное оборудование;
7. Самостоятельная работа;
8. Контрольные испытания.

Формы текущего контроля – выполнение упражнений по ОФП и СФП (зачет/незачет).

Формы итоговой аттестации - сдача контрольных испытаний, собеседования по теоретической подготовке.

Результатом освоения Программы являются: знание истории развития спорта;
-знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
-знания, умения и навыки гигиены; знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни; знание основ здорового питания;

- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие,
- способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно- силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков; освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений; и другие.