Аннотация

рабочей программы «Рукопашный бой»

к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки

по виду спорта «Рукопашный бой»

МКОДО ТГО «Талицкая СШ имени Ю.В. Исламова»

Тренер-преподаватель - Ямов Игорь Вячеславович

Рабочая программа для Дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивной дисциплины «бокс» обучающихся этапа совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ).

Целью рабочей программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Рабочая программа направленна на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся по средством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

Тренировочный процесс построен по циклу круглогодичной тренировки.

Сроки реализации рабочей программы для спортивной дисциплины «Рукопашный бой» - 1 год. Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку - от 16 лет. Наполняемость – 4 человека.

Количество часов в неделю - 16. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия установлена в часах и не должна превышать – четырех часов. При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. Общее количество часов в год - 832.

Программа рассчитана на 52 недели в год. Распределение часов по спортивной подготовке представлено в годовом календарном учебно-тренировочном графике для этапа совершенствования спортивного мастерства.

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации рабочей программы: учебно-тренировочные занятия (индивидуальные и групповые, смешанные и иные);

- учебно-тренировочные мероприятия, которые включают в себя:

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям;

- специальные учебно-тренировочные мероприятия;

Программный материал для учебно-тренировочных занятий ЭССМ спортивной подготовки описан по видам спортивной подготовки и представлен в тематическом планировании.

Требования к результатам прохождения рабочей программы на ЭССМ:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях   
и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Рабочая программа имеет практическую значимость, соответствует минимальным требованиям к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Рукопашный бой», утвержденным приказом Минспорта России от 22.11.2022 № 1055 (далее – ФССП), может быть использована для работы в спортивной школе.