

## **АННОТАЦИЯ**

### **дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бокс для начинающих»**

Дополнительная общеразвивающая программа «Бокс» физкультурно-спортивной направленности является модифицированной на основе типовой программы «Бокс» для ДЮСШ и СДЮШОР, составленной авторским коллективом под руководством А.О. Акопяна и допущенной Федеральным агентством по физической культуре и спорту в 2005 г.

Программа составлена в соответствии с:

- Законом «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);
- «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 29.08.2013 г. № 1008);
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. N 1125 «Об особенностях организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Уставом и локальными актами ДЮСШ «Олимп».

**Уровень программы** - базовый.

**Адресат программы** - обучающихся в возрасте 8– 18 лет.

Программа направлена:

- всестороннее развитие личности обучающегося в процессе физического воспитания на основе его психофизиологических особенностей и природных двигательных задатков;
- формирование личной заинтересованности обучающихся в самостоятельном совершенствовании своих результатов;
- создание оптимальных условий для реализации творческой активности

*Цель программы начального этапа подготовки* – оптимизация физического развития учащихся, всестороннее совершенствование общих физических качеств в единстве с воспитанием личности занимающихся.

*Основные задачи подготовки на этапе начальной подготовки* - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по боксу, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники бокса, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов:

- принцип системности;
- принцип преемственности;
- принцип вариативности.

**Основные формы и методы.**

Основной формой является учебно-тренировочное занятие. Оно приводится по общепринятой схеме согласно расписанию.

Основные формы занятий:

- групповые теоретические и практические занятия;
- лекции и беседы;
- просмотр учебных видеофильмов и кинофильмов;
- участие в соревнованиях.

Методы физического воспитания: словесные, наглядные, строго регламентированного упражнения, игровые, соревновательные.

**Режим занятий** - 3 раза в неделю по 1,5 часа (6 часов в неделю).

**Содержание программы:** Теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, основы техники и тактики настольного тенниса, восстановительные мероприятия, инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях, методическое обеспечение программы, система контроля и зачетные требования, материально-техническое обеспечение, информационное обеспечение программы.

**Результативность обучения** определяется на основе выполнения зачетных упражнений по физической подготовке, участия в соревнованиях по настольному теннису в соответствующей возрастной группе.

## **АННОТАЦИЯ**

### **дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

### **«Бокс»**

Дополнительная общеразвивающая программа «Бокс» физкультурно-спортивной направленности является модифицированной на основе типовой программы «Бокс» для ДЮСШ и СДЮШОР, составленной авторским коллективом под руководством А.О. Акопяна и допущенной Федеральным агентством по физической культуре и спорту в 2005 г.

Программа составлена в соответствии с:

- Законом «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);
- «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 29.08.2013 г. № 1008);
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. N 1125 «Об особенностях организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Уставом и локальными актами ДЮСШ «Олимп».

**Уровень программы** - основной.

**Адресат программы** - обучающихся в возрасте 8– 18 лет.

*Цель программы тренировки на учебно-тренировочном этапе:* углубленное овладение технико-тактическим арсеналом бокса.

*Основные задачи подготовки на учебно-тренировочном этапе:*

- укрепление здоровья и дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности;
- улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта;
- обучение и совершенствование технико-тактического арсенала; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок;
- воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

При разработке учебного плана учитывался круглогодичный (52 недели) режим учебно-тренировочной работы с расчетом 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

В соответствие с особенностями учебно-тренировочного процесса при реализации программы в условиях Крайнего Севера и материально-технических возможностей ДЮСШ в учебно-тематическое планирование внесены коррективы.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика учащихся.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих вид подготовки боксеров: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в ДЮСШ в обязательном порядке, в пределах объема учебных часов, в зависимости от года обучения, содержания судейско-инструкторской практики, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, а также контрольные и переводные нормативы по годам обучения.

**Режим занятий** - 3 раза в неделю по 1,5 часа (6 часов в неделю).

**Ожидаемые результаты** - углубленное овладение технико-тактическим арсеналом бокса, улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов, сформированность основных навыков, присущих избранному виду спорта. Выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке по годам подготовки, перевод наиболее перспективных обучающихся (КМС) на этап спортивного совершенствования.

*Формы подведения итогов реализации программы:* контрольное учебно-тренировочное занятие, соревнования.

## Аннотация к дополнительной предпрофессиональной программе «БОКС»

Дополнительная предпрофессиональная программа по боксу разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13 сентября 2013 г. N 730, с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденных приказом Минспорта России № 325 от 24.10.2012г.;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс утверждённого приказом Минспорта России от 20 марта 2013г. №123;
- «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Приказ Минспорта РФ от 27.12.13 г. № 1125).

Настоящая программа предназначена для подготовки боксёров в группах на этапах начальной подготовки, тренировочном этапе, которые организуются в ДЮСШ «Олимп». Срок реализации Программы – 6 лет.

Цель программы – осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям спортом к участию в спортивно-массовых мероприятиях; отбор перспективных детей и подростков.

Основные задачи:

1. укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
2. формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
3. овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники бокса;
4. воспитание трудолюбия, волевых качеств, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
5. достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к профессиональной деятельности;
6. отбор перспективных детей для дальнейших занятий боксом.

*Цель программы начального этапа подготовки* – утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники бокса.

*Основные задачи подготовки на этапе начальной подготовки (ГНП)* - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по боксу, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники бокса, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

*Цель программы на тренировочном этапе:* углубленное овладение технико-тактическим арсеналом бокса.

*Основные задачи подготовки на тренировочном этапе:*

- укрепление здоровья и дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности;
- улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта;
- обучение и совершенствование технико-тактического арсенала; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок;

- воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

**Деятельность по Программе направлена на:**

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом,
- создание условий для физического воспитания и физического развития,
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта - боксе,
- выявление, отбор одаренных детей,
- подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса,
- подготовка учащихся к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специальных способностей занимающихся. Образовательная деятельность на всех этапах освоения указанных программ осуществляется в течение всего календарного года.

Основными формами организации образовательного процесса являются: групповые (подгрупповые) и индивидуальные тренировочные занятия, теоретические занятия, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, инструкторская и судейская практика, медико-биологический контроль, восстановительные мероприятия, самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Учебный план Программы содержит продолжительность и объемы обучения по предметным областям: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры, в том числе самостоятельная работа обучающихся.

Методическая часть Программы включает в себя содержание и методику работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки; требования техники безопасности; объемы максимальных тренировочных нагрузок.

Система контроля и зачетные требования Программы включают комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы; методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся; требования к результатам освоения Программы.