

Аннотация к Дополнительной предпрофессиональной программе по боксу

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа «Бокс» (далее Программа) составлена на основе Федеральных государственных требований, Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта бокс.

В данной программе представлены основные разделы спортивной подготовки боксеров, изложенные на основе новейших данных в области теории спорта. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса многолетней спортивной подготовки боксеров от начинающих до квалифицированных спортсменов. Подробно изложены средства и методы совершенствования мастерства спортсменов.

Основной целью данной программы является многолетняя подготовка юных спортсменов в МАОУ ДО «ДЮСШ», профессиональное самоопределение учащихся отделения. Основные задачи:

- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся;
- 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.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Программа рассчитана на восьмилетний период обучения:

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	12-15
Тренировочный этап	5	12	10-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	-	14	1-5

Результатом освоения программы является для базового уровня:

- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности,

мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

для углубленного уровня:

- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование.

Основные принципы образовательной программы:

- комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса;
- преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения;
- вариативность – предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач подготовки;

Реализация указанных принципов позволяет учитывать, как возрастные особенности юных спортсменов, так и требования, которые будут предъявлены к ним в будущем.

Учебный план спортивной школы отражает интересы детей, их родителей, содействует гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся, достижению высоких спортивных результатов.

Обучение в спортивных секциях ведется по рабочим программам по виду спорта:

на этапе начальной подготовки (ЭНП до 3 лет);

на тренировочном этапе (ТЭ до 5 лет);

Обеспечивает учебную нагрузку в неделю согласно Программа по видам спорта в соответствии с этапом подготовки и годом обучения;

Занятия проводятся в соответствии с расписанием, составленным администрацией МАОУ ДО «ДЮСШ». Продолжительность занятий в группах ЭНП (этап начальной подготовки) не более 2 астрономических часов в день, в ТЭ (тренировочный этап) – 3 астрономических часа в день за исключением проведения соревнований.

Контрольно – переводные нормативы по ОФП и СФП принимаются в конце учебного года в соответствии с требованиями этапа обучения. Перевод обучающихся (в том числе досрочно) в группу следующего года обучения осуществляется решением

Педагогического совета школы на основании выполнения контрольно - переводных нормативов, заключения врача, а также приказом директора ДЮСШ.

Обучающимся, не выполнившим контрольно – переводные нормативы, предоставляется возможность продолжить обучение повторно на этом же этапе или на этапе спортивного оздоровления.

ДЮСШ организует работу с воспитанниками в течение всего календарного года.

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по боксу рассчитана на 42 недели.