**Аннотация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бокс»**

Дополнительная общеразвивающая программа «Бокс» физкультурно-спортивной направленности. Программа составлена в соответствии с:
- Законом «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 No 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 2013г.№ 1125 «Об особенностях организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

-Уставом и локальными актами МУ ДО «БДЮСШ».

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.
**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 обучающихся.
**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 на углубленный уровень сложности.

**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, условиямреализации 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 положении 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 МУ ДО «БДЮСШ». Срок реализации Программы – 10 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 базовой 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 углубленном: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом бокса.
Основные задачи подготовки на углубленном 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 обучающихся 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.