**Аннотация**

**дополнительной общеразвивающей программы по боксу**

Дополнительная общеразвивающая программа «Бокс» - образовательная программа физкультурно-спортивной направленности, которая отражает единую систему подготовки  начинающих боксёров в условиях детско-юношеской спортивной школы. Программа предназначена для детей и подростков от 7 до 18 лет, которые испытывают потребность в двигательном режиме, но не могут быть зачислены на этап начальной подготовки. Срок реализации программы от 1 года и более .

Настоящая программа разработана с учетом федеральных государственных требований  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, методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденных приказом Минспорта России № 325 от 24.10.2012г,приказом Министерства образования и науки Российской Федерации  от 29 августа 2013 г. № 1008"Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";  с учетом федерального  стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс, утверждённого приказом Минспорта России от 20 марта 2013г. №123, и Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) "Об образовании в Российской Федерации".

**Бокс** – это один из самых сложных видов спорта, в котором от спортсмена требуется идеальное сочетание выносливости, силы и скорости.

##### В данной программе представлены: модель построения подготовки юных спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих подготовку, соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки, режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, отражена  методическая часть реализации программы и система контроля.

     Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выборе спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группу начальной подготовки.

    Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение  основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

    Программа  является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации занятий единоборствами для детей начального школьного возраста, так и для подростков, не прошедших отбор на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта бокс.

**Цель программы** – осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка детей к освоению предпрофессиональной программы.

**Основные задачи:**

       -   укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;

 -  формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, к занятиям боксом;

 -  обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

 -   отбор перспективных детей для дальнейших занятий боксом.

**Основополагающие принципы программы:**

-         Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития занимающихся (общей и специальной физической подготовки, технико-тактической,  теоретической, воспитательной работы, медико-педагогического контроля).

-         Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем  процессе спортивной подготовки преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

-         Вариативность - предусматривает, в зависимости от  индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

**Ожидаемые результаты**.

В результате  обучения по программе, учащиеся должны

**знать:**

- основные понятия, термины бокса,

- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,

- историю развития бокса,

- правила соревнований в избранном виде спорта

- знать значение жестов рефери в ринге

**уметь:**

- применять правила безопасности на занятиях,

- владеть основами гигиены,

- соблюдать режим дня,

- владеть техникой   выполнения ударов, защиты, предусмотренные программой

  В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности

**Особенности реализации программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения более.

Учебный год составляет  46 учебных и 6 недель, предусмотренных для самостоятельной работы, восстановительных мероприятий в условиях каникулярного периода.

Количество занятий в неделю – 3-4 занятий. Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей учащегося. При необходимости меняется время на изучение конкретной  темы.

Весь материал программы распределён в соответствии с принципом  расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

По мере изучения программы повышается уровень практических навыков обучающихся, что контролируется в течение учебного года (контрольные нормативы, спортивные праздники).

  Учебно-тренировочные   нагрузки   строятся   на  основе следующих методических положений:

 1) ориентация уровней нагрузок учащихся на соответствующие показатели, достигнутые спортсменами;

2) увеличение темпов роста нагрузок поэтапно;

3) соответствие уровня тренировочных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;

 4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

В спортивно-оздоровительную группу первого года обучения зачисляются все желающие дети с 7 до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. Перевод учащихся на следующий год обучения производится автоматически при отсутствии медицинских противопоказаний. По достижении 10 лет учащиеся могут быть зачислены в группы начальной подготовки первого года обучения по дополнительной предпрофессиональной подготовке. При наличии конкурса, дети проходят отбор и сдают контрольные нормативы.