

## **Аннотация**

### **к дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта «Бокс»**

#### **Направленность (профиль) программы**

Программа составлена в соответствии с требованиями:

1. Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

3. Приказа Минспорта РФ от 12 сентября 2013 года № 730, согласованный с Минобрнауки РФ) «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

Возраст обучающихся: 10-21 год

Срок реализации программы: 8 лет

Направленность: область физической культуры и спорта

Режим занятий: количество часов в неделю – от 6 часов на начальном этапе подготовки до 20 часов в неделю на тренировочном этапе.

Количество часов в год – от 312 часов до 1040 часов

Программа является нормативным документом учреждения для организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта бокс, регламентирует объемы, содержание и формы многолетнего тренировочного процесса.

#### **Актуальность программы**

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

Современный этап развития спортивных единоборств характеризуется изменением процедуры судейства, внедрением инновационных подходов к организации тренировочного процесса, обусловленных появлением новых знаний в области теории и методики физической культуры и спорта. В связи с чем программа является актуальной и служит своевременным дополнением к учебно-методическому обеспечению тренировочного процесса спортсменов, специализирующихся в боксе.

**Цель программы** – осуществление спортивно-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:**

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

Выполнение задач поставленных программой предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;

- обязательное выполнение учебного плана, приёмных и переводных контрольных нормативов;

- регулярное участие в соревнованиях;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных видеофильмов, видеозаписей соревнований по боксу;
- прохождение судейской практики;

привитие юным спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу;

- чёткую организацию учебно-тренировочного процесса, использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств занимающихся;

- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы школы.

Программа составлена так, что на каждом последующем этапе обучения излагается только новый материал. Учебный материал по технической и тактической подготовке систематизирован с учётом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приёмов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Программа составлена с учетом того, что ведущая тенденция многолетней подготовки обучающаяся. Конечная цель многолетнего процесса - это подготовка квалифицированных боксёров. Этот принцип положен в основу программы, как в плане программирования процесса подготовки, так и в плане нормативных требований.

Результатом освоения программы является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В области теории и методики физической культуры и спорта обучающийся должен знать:

- историю развития бокса;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила по боксу, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по боксу; федеральные стандарты спортивной подготовки по боксу; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- уголовную, административную и дисциплинарную ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В области общей и специальной физической подготовки учащийся должен уметь и владеть:

- комплексами физических упражнений;
- навыками развития основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничного

сочетания применительно к специфике занятий боксом;

- навыками укрепления здоровья, повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействия гармоничному физическому развитию, воспитания личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

В области вида спорта «бокс» учащийся должен:

- владеть навыками повышения уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

- владеть навыками владения основами техники и тактики бокса;

- обладать соревновательным опытом путем участия в спортивных соревнованиях;

- уметь развивать специальные физические (двигательные) и психологические качества;

- повысить уровень функциональной подготовленности;

- освоить соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочные и соревновательные нагрузки;

- выполнять требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по боксу.

В области освоения других видов спорта и подвижных игр учащийся должен:

- уметь точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;

- уметь развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;

- уметь соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- иметь навыки сохранения собственной физической формы.

В области технико-тактической и психологической подготовки учащийся должен:

- освоить основы технических и тактических действий по боксу;

- овладеть необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;

- освоить различные алгоритмы технико-тактических действий;

- приобрести навыки анализа спортивного мастерства соперников;

- уметь адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;

- уметь преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;

- уметь концентрировать внимание в ходе поединка.

### **Система контроля и зачётные требования**

Приемные контрольно-переводные требования для разных групп обучающихся

1. При приеме в группы начальной подготовки:

- на этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься боксом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

2. При переводе в учебно-тренировочные группы:

- сформировать группы на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших углубленный медицинский осмотр и имеющих допуск врача.

- обучающиеся должны пройти необходимую подготовку в группах НП не менее 1-го года;

- обучающиеся должны выполнить контрольно-переводные нормативы по 4 видам ОФП, согласно требованиям к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей;

Обучающиеся должны иметь технико-тактическую подготовку:

- одиночные прямые, боковые удары снизу в голову и туловище и защиты от них;

- двойные боковые, прямые удары и снизу в голову и туловище и защиты от них;

- трех- и четырех-ударные серии разнотипными ударами в голову и туловище и защиты от них.

Действия на дальней и средней дистанции - боевая стойка, передвижения, удары и защиты.

4. Действия в атакующей и контратакующей форме (встречной и ответной).

Примечание: Продолжительность боя - 3 раунда по 1 минуте.

3. При переводе в группы спортивного совершенствования:

а) сформировать группы спортсменов, выполнивших спортивный разряд КМС. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

б) учащиеся должны ответить на три вопроса по теоретическому курсу программы.

в) иметь технико-тактическую подготовку:

1. Действия на дальней и средней дистанциях.

2. Действия на ближней дистанции - стойка, удары и защиты.

3. Действия в атакующей и контратакующей форме (встречной и ответной).

Примечание: Продолжительность боя - 3 раунда по 2 минуты.

г) выполнить нормативы по СФП:

1. Нанести максимальное количество ударов по мешку за 15 секунд левой и правой руками.

2. Нанести максимальное количество ударов по мешку двумя руками за 2 минуты.

3. Максимальное количество прыжков ч/з скакалку за 1 минуту.

Основополагающий принцип (системности, преемственности и вариативности) построения спортивной тренировки и анализа определены следующие разделы «Программы»:

- пояснительная записка;
- учебный план;
- система контроля и зачетные требования;
- программный материал для практических и теоретических занятий;
- воспитательная работа;
- психологическая подготовка;
- восстановительные мероприятия; педагогический и врачебный контроль;
- инструкторская и судейская практика;
- перечень информационного обеспечения.

### **Отличительные особенности программы**

Содержание программы учитывает особенности подготовки спортсменов по боксу, в том числе:

- вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой вида спорта бокс, когда высокие тренировочные нагрузки концентрируются по относительно коротким временным циклам и сочетаются с моделированием различных игровых соревновательных режимов;

- постепенное увеличение соотношения между физической подготовкой в сторону специальной на этапах обучения;

- интегральную подготовку;

- большой объем соревновательной деятельности.

При проведении занятий используются различные инновационные технологии:

-информационно-коммуникативные (презентации, видеофильмы), здоровьесберегающие и игровые технологии с учётом возрастных границ, зон спортивных достижений, оптимальным набором и соотношением времени, применяемых средств, методов физической, технико-тактической, юных спортсменов, особенностями психологического сопровождения.

Программа разработана с учетом современных технологий, которые отражаются в:

- принципах обучения: (технология личностно-ориентированного обучения, здоровьесберегающая технология, технология проблемного обучения, игровая образовательная технология, технология разноуровневого обучения, технология сотрудничества, групповая технология, технология индивидуального обучения, технология взаимного обучения);

- формах и методах обучения (учебно-тренировочные занятия, участие в спортивных соревнованиях, самостоятельные тренировочные занятия, метод проблемного обучения, метод коррекции поведения в различных ситуациях, метод диагностики результатов).

### **Адресат программы**

Программа «Бокс» предназначена для детей в возрасте от 10 лет без ограничений, не имеющих медицинских противопоказаний

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 8 лет.

Форма обучения - очная.

Обучение проводится в форме учебно-тренировочных и теоретических занятий, работы по индивидуальным планам, тестирования, развития общефизической и специальной подготовки занимающихся, участия в соревнованиях. Индивидуальная, групповая, фронтальная форма работы и круговая тренировка. По форме проведения: беседа, собеседование, рассказ, мастер-класс, открытое занятие, наблюдение, лекции, семинары, видео-просмотры, тренинги.

По форме организации: групповые и индивидуально-групповые;

По звеньям: индивидуальные, коллективные, круговые тренировки-серийное повторение упражнений на «станциях» (место с соответствующим оборудованием и инвентарем), подобранных и объединенных в комплекс по тренирующему воздействию, выполняемых в порядке последовательной смены «станций». Занятия в спортивном зале, спортивных площадках, на стадионе.

### **Планируемые результаты**

Проверка проводится как визуально – путем тестирования, так и путем выполнения тех или иных упражнений.

Результаты каждого занятия вносятся преподавателем в рейтинговую таблицу. Основной способ итоговой проверки – регулярные зачеты с известным набором пройденных тем.

Сдача зачета является обязательной, и последующая передача ведется «до победного конца».

Развивающие – физическое развитие обучающихся.

Воспитательные – работа в команде.

Механизм оценивания образовательных результатов

Фиксируя планируемые результаты, тренер определяет перечень диагностических методик, с помощью которых данный результат будет замеряться: наблюдение, тестирование, анализ спортивных достижений команд и отдельных обучающихся, представляет информацию о форме, порядке и периодичности проведения промежуточной аттестации.

Формы подведения итогов реализации программы

На всех этапах подготовки проверка усвоения занимающимися пройденного материала производится на основании выполнения нормативных показателей общей специальной физической подготовки и соревновательной практики.

Индивидуальные, групповые занятия, соревнование, показательные выступления.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка, аналитический материал, аудиозапись, видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, тестирования, портфолио, протокол соревнований, фото, обучающихся и их родителей (законных представителей).

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: соревнования.