

Аннотация к Дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

Возраст детей: данная программа рассчитана для детей от 9 до 17 лет.

Количество обучающихся в группах: 10 – 25 человек (НП), 8 – 15 человек (УТ).

Сроки реализации программы: 6 лет.

Обучение по Программе ведется на русском языке.

Цель программы: достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

Содержание программы направлено на решение следующих задач:

1. На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «бокс»;

- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «бокс»;

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;

- укрепление здоровья.

2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «бокс»;

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «бокс»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

- укрепление здоровья.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины индивидуальная программа			
Этап начальной подготовки	3	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3	12	8

Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год, с 1 сентября по 31 августа.

2.2 Годовой учебно-тренировочный план

	Этап начальной подготовки	Год обучения		
		НП-1	НП-2	НП-3
	Недельная нагрузка в часах	6	6	6
	Количество учебных недель	52	52	52
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	2	2	2
	Наполняемость групп (человек)	10 - 25	10 - 25	10 - 25
№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия (часов в год)			
1.	Общая физическая подготовка	140	128	128
2.	Специальная физическая подготовка	44	47	47
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-
4.	Техническая подготовка	82	97	97
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	37	31	31
6.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	6	6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	3	3	3
	ИТОГО	312	312	312
	<i>Из них: самостоятельная подготовка (п.15.1 ФССП) (ОФП, теоретическая подготовка)</i>	36	36	36

	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Год обучения		
		УТ-1	УТ-2	УТ-3
	Недельная нагрузка в часах	10	10	10
	Количество учебных недель	52	52	52
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	3	3	3
	Наполняемость групп (человек)	8-15	8-15	8-15

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия (часов в год)			
1.	Общая физическая подготовка	104	104	104
2.	Специальная физическая подготовка	82	82	82
3.	Участие в спортивных соревнованиях	21	21	21
4.	Техническая подготовка	182	182	182
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	94	94	94
6.	Инструкторская и судейская практика	16	16	16
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	16	16	16
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	5	5	5
	ИТОГО	520	520	520
	<i>Из них:</i> <i>самостоятельная подготовка (п.15.1 ФССП) (ОФП, теоретическая подготовка)</i>	<i>60</i>	<i>60</i>	<i>60</i>

Ожидаемые результаты:

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «бокс»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «бокс» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов по видам подготовки, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.