

**Аннотация к дополнительной предпрофессиональной программе
в области физической культуры и спорта
по виду спорта «Бокс»**

Программа разработана в соответствии федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 года №939, с учетом требований к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающих безопасность жизни, здоровья обучающихся, психофизических, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, а также основных положений нормативно-правовых документов и законов в сфере образования и физической культуры.

Направленность программы – *физкультурно-спортивная*. Уровень сложности программы – *базовый и углубленный*. Программа направлена на создание условий для систематических занятий спортом максимально возможного числа детей и подростков, на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально - этических и волевых качеств, получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта), определение специализации.

Актуальность программы заключается в доступности вида спорта для любого возраста; возможности использования специфики боевых единоборств для развития и совершенствования координации, равновесия, укрепления вестибулярного аппарата, развития внимания и наблюдательности. Занятия боксом обучают выдержке, самоконтролю и настойчивости в достижении цели. 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.

Цель программы - сохранение и приумножение здоровья молодого поколения, развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития занимающихся посредством занятий боксом, обеспечение социальной адаптации и ориентация обучающихся на осознанный выбор пути личностного и профессионального развития.

Основные задачи образовательной программы:

—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.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по боксу в МАУ ДО «ДЮСШ№2» города Тобольска и содержит следующие *предметные области*:

на базовом уровне сложности:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта - бокс;
- различные виды спорта и подвижные игры;

на углубленном уровне сложности:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта - бокс;
- основы профессионального самоопределения;
- различные виды спорта и подвижные игры;
- судейская подготовка.

Адресат программы: дети в возрасте от 9 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям боксом, выполнившие нормативы по контрольным упражнениям для зачисления. *Срок реализации* программы – 8 лет: 6 лет на базовом и 2 года на углубленном уровне сложности.

Наполняемость тренировочных групп определяется с учетом техники безопасности и составляет:

в группах базового уровня сложности:

- 1-3 года обучения - минимальная 10, максимальная 30 человек;
- 4 года обучения – минимальная 10, максимальная – 25 человек;
- 5-6 года обучения – минимальная 7, максимальная 25 человек;

в группах углубленного уровня сложности:

- 1,2 года обучения – минимальная 7, максимальная 20 человек;
- 3,4 года обучения – минимальная 5, максимальная 20 человек.

Тренировочный процесс планируется в соответствии с расписанием, утвержденным приказом директора школы на учебный год. Продолжительность одного занятия при реализации программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и не может превышать 2 часов на 1-3 году обучения, 3 часов на 4-6 году обучения и в группах углубленного уровня сложности. Допускается проведение занятий одновременно с обучающимися из разных групп при условии, что разница в уровне подготовки не превышает двух спортивных разрядов, и не превышена единая пропускная способность спортивного сооружения.

Общий объем учебных часов за период обучения составляет 2208 часов на базовом уровне и 1196 часов на углубленном уровне.

Освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия. *Формы организации занятий:* урочная (аудиторные – теоретические занятия, практические занятия), дистанционная (синхронная и асинхронная организация учебного процесса с применением дистанционных образовательных технологий), соревновательная (участие обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях). Форма организации деятельности обучающихся на занятии: фронтальная, в парах, групповая.

Прогнозируемые результаты:

- укрепление здоровья и повышение уровня физической работоспособности;
- овладение необходимыми знаниями в области теории и методики физической культуры и спорта;
- разносторонняя подготовка, развитие физических качеств в области бокса;
- предпрофессиональная подготовка боксеров и успешное выступление на соревнованиях, выполнение спортивных разрядов по боксу;
- подготовка квалифицированных спортсменов для пополнения сборных команд города и области по боксу.

Учебный план рассчитан на 46 недель, включает в себя календарный учебный график, расписание учебных занятий, план учебного процесса с указанием часов, отведенных на теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации.

Методическая часть программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, систему выявления и отбора одаренных детей в боксе, требования безопасности в процессе реализации программы.

План воспитательной и профориентационной работы включает в себя систему мероприятий, направленных на воспитание гармонично развитой, социально активной, ответственной личности по направлениям: гражданско-патриотическое, профессионально-спортивное, нравственное и правовое – антидопинговые мероприятия, а также мероприятия, направленные на усвоение обучающимися необходимого объема знаний о социально-экономических и психофизических характеристиках профессий отрасли физической культуры и спорта.

В разделе «Система контроля и зачетные требования» представлены комплексы контрольных упражнений, позволяющие провести промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся, перечень тестов по контролю освоения теоретической части программы и методические указания к проведению аттестации.

Перечень информационного обеспечения программы включает список нормативных документов, литературы, перечень интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе с учетом специфика вида спорта «бокс».