

Принято
Тренерским советом
Протокол №3
от 08.09.2015г.

Утверждено
Приказом № 99-О
от 08.09.2015г.

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
Специализированная детско-юношеская спортивная школа
олимпийского резерва**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И СПОРТА ПО БОКСУ**

Срок реализации программы: 8 лет

Составители:

Гайсина Р.Н., зам.директора по УР;

Станкович Ю.А., старший тренер-преподаватель высшей квалификационной категории, Почетный работник общего образования Российской Федерации;

Умаров З.Н., тренер-преподаватель высшей квалификационной категории.

**г. Пыть-Ях
2015г.**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по боксу разработана на основе нормативно-правовых документов и актов:

1. 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, утвержденным приказом Минспорта России от 12 сентября 2013 г. № 730;
2. Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс, утвержденным приказом Минспорта России от 20 марта 2013 г. № 123;
3. Федерального закона Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорту в Российской Федерации»;
4. Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

В современных условиях, когда спорту уделяется все больше и больше внимания, просматриваются преимущества спортивных единоборств, как самых популярных в стране.

В основу дополнительной предпрофессиональной программы по видам спорта – бокса, положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по боксу отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Дополнительная предпрофессиональная программа по видам спорта направлена:

- на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта (в том числе в избранном виде спорта);
- подготовку к успешному переводу с этапов на этапы спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем для освоения программ спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Дополнительная предпрофессиональная программа по видам спорта на отделении бокса МБОУ ДОД СДЮСШОР рассчитана на детей и подростков.

Обучающийся должен в совершенстве овладеть техникой и тактикой избранного вида спорта, приобрести соревновательный опыт и специальные знания, умения и навыки.

На всем этапе обучения рассматриваются пути максимальной реализации индивидуальных возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

Цель – развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий боксом.

Задачи:

1. Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.
2. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.
3. Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.
4. Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

В основе решения поставленных задач, лежит выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений, выполнения требований для присвоения спортивных разрядов и званий. Система предпрофессиональной программы по видам спорта представляет собой организацию и проведение, физкультурно-спортивной и тренировочной деятельности обучающихся, по общей физической подготовке, специализированной подготовке в избранном виде спорта, связанных с участием в соревнованиях и проведением тренировочных сборов.

Бокс – популярнейший вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия боксом в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие здорового образа жизни, необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков. Создание условий для раскрытия физических и психологических способностей детей, привитие навыков личной и общественной гигиены, подготовку инструкторов-общественников и судей.

Срок реализации дополнительной предпрофессиональной программы по видам спорта составляет 8 лет:

- начальная подготовка – до 3 лет,
- тренировочный этап – до 5 лет.

В ходе реализации дополнительной предпрофессиональной программы по видам спорта у обучающихся формируются компетенции универсальных двигательных действий:

- личностные (самоопределение, смыслообразование, нравственно-этическая ориентация);
- регулятивные (целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция);
- познавательные (общеучебные, логические действия, а также действия постановки и решения проблем);
- коммуникативные (планирование сотрудничества, постановка вопросов инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации, разрешение конфликтов, управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнера, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

Набор и прием на отделение осуществляются приемной комиссией МБОУ ДОД СДЮСШОР путем сдачи нормативов по ОФП и СФП, в соответствии с положением об отделениях по видам спорта утвержденным приказом директора от 08.09.2015г. на основании протокола приемной комиссии.

с положением об отделениях по видам спорта утвержденным приказом директора от 08.09.2015г. на основании протокола приемной комиссии.

Перевод обучающихся осуществляется путем сдачи обучающимися нормативов на квалификационные разряды, переводные нормативы приемной комиссий. Данная программа рассчитана на период обучения начиная с этапа начальной подготовки - до тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) включительно.

Максимальная нагрузка 756 часов в год.

Соотношение часов: теоретическая подготовка от 5 до 10 %, общая и специальная физическая подготовка от 20 до 25 %, избранный вид спорта не менее 45 %, другие виды спорта и подвижные игры от 5 до 10 %, технико-тактическая и психологическая подготовка от 10% до 15%, самостоятельная работа обучающихся до 10 % от общего объема учебного плана.

Обоснованием структуры дополнительной предпрофессиональной программы являются **федеральные государственные требования (ФГТ) по спортивным единоборствам**, отражающие все аспекты работы тренера-преподавателя с обучающимися.

2. ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Тренировочная работа на отделении по видам спорта проводится круглогодично на основании данной дополнительной предпрофессиональной программы из расчета 42 недели. На этапе начальной подготовки 1 год 6 часов в неделю, на этапе начальной подготовки 2-3 года 8 часов в неделю; на тренировочном этапе (начальная специализация) 12 часов в неделю, на тренировочном этапе (период углубленной специализации) 18 часов в неделю.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов. Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые дополнительной предпрофессиональной программы требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития;