

**Описание и аннотация к
Дополнительной предпрофессиональной программе в области физической
культуры и спорта по боксу**

«Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по боксу» разработана на основе:

«Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по боксу» разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
- Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730 «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»,
- Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
- Приказ Министерства спорта РФ от 20 марта 2013 года N 123 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс».

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по боксу является дополнительной образовательной программой физкультурно-спортивной направленности.

Программа Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Кингисеппская ДЮСШ «Ямбург» отделения бокса призвана объединить в себе интересы ребенка, семьи, общества и государства, выступающим основным социальным заказчиком. Программа составлена с учетом потребностей детей, родителей, образовательных учреждений, социума.

С одной стороны, подростки и юноши хотят быть сильными, независимыми, пользоваться авторитетом у товарищей и поэтому приходят в спорт и бокс, в частности. С другой стороны – с такими ребятами становится все сложнее и потому, что они не готовы к преодолению своих негативных привычек, волевым усилиям, осмыслению необходимости ежедневной повседневной работы для достижения поставленной цели. Именно поэтому большое внимание в программе уделяется воспитательным аспектам работы со спортсменами. Развитие морально-волевых и нравственных качеств, развитие интеллекта и общей культуры – неотъемлемая часть подготовки боксера, проводимая как в свободное от тренировочных занятий время, так и в процессе занятий.

Актуальность и новизна данной программы связаны с пониманием необходимости специальной педагогической работы по решению задач развития общей культуры юношества, развития интеллекта спортсмена как необходимых условий достижения, как высоких спортивных результатов, так и успешности жизненного самоопределения. Программа направлена не только на освоение предметного содержания, но и на развитие морально-волевых и нравственных

качеств и, что особенно важно. На интеллектуальное развитие и повышение уровня общей культуры занимающихся, развитие коммуникативных навыков. Вероятно, также значимы авторские рекомендации по содержанию и реализации программы.

Универсальность данной программы связана с тем, что она разрабатывалась в условиях самых различных организационных форм физкультурно-спортивной работы – кружковой работы по месту жительства при ЖЭКе, в заводской секции бокса, секции бокса общеобразовательной школы, ПТУ, ДЮСШ при объединении АО «Фосфорит», КШВСМ г. Санкт-Петербурга. СДЮШОР № 1 «СПбГДТЮ», многолетней работы в сборной команде СССР по боксу с 1983г. по 1994г., а также с 2004 по 2010 гг. в юношеской сборной команде России.

Результативность работы по программе – подготовлено 36 мастеров спорта СССР и России, три мастера спорта международного класса. Среди достижений – подготовка двукратного обладателя Кубка СССР, Чемпиона СССР, победителя многих международных соревнований, единственного боксера в СССР, кто побеждал «великого» абсолютного Чемпиона Мира среди профессионалов – Константина Цю – Роберта Имамова, а также бронзового призера Игр доброй Воли в 1990г., (г. Сиэтл, США) и Чемпиона мира среди военнослужащих (1992г. Дания).

По данной программе проходил подготовку один из достаточно перспективных боксеров страны: России, Европы, Мира. Это шестикратный победитель первенства России, двукратный победитель первенства Европы и победитель первенства мира среди кадетов (старших юношей 15-16 лет) 2006 года (г. Стамбул, Турция), победитель первенства России, Европы, мира среди молодежи, Чемпион России) Дмитрий Бивол.

Цель программы – посредством занятий боксом содействовать становлению личности юноши, способной решить жизненные проблемы на основе таких ценностей как: ответственность, образование и культура, здоровье, гражданственность.

Задачи программы:

1. Поэтапное физическое развитие учащихся, достижение высокого уровня тренированности и закаливания организма;
2. Развитие самопознания личности, воспитание чувства самоуважения, формирование адекватной самооценки;
3. Интеллектуальное развитие учащихся, формирование мировоззренческих позиций и представлений;
4. Воспитание морально-волевых и нравственных качеств;
5. Содействие теоретическому и практическому освоению техники и приемов бокса;
6. Создание условий для достижения уровня высшего спортивного мастерства учащихся.

Программа разработана для учащихся 10 – 18 лет, период освоения программы составляет 8 лет.

Этапы освоения образовательной программы:

- этап начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап – 5 лет.

Основные формы учебно-тренировочного процесса:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

В программе последовательно отражены этапы подготовки боксера от новичка до Кандидата в Мастера спорта России.

Период освоения программы составляет 8 лет. В группы начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 10 летнего возраста, желающие заниматься боксом и не имеющие медицинских противопоказаний. Рекомендуемый максимальный возраст обучающихся – 18 лет.

На тренировочный этап, как правило, зачисляются только практически здоровые обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года. При условии выполнения ими контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, указанных в программе.

Краткая характеристика вида спорта. Бокс является индивидуальным спортивным единоборством, в котором удары в боксе наносятся кулаками. Формула боя на соревнованиях меняется в зависимости от возраста и квалификации боксеров. Официальные соревнования по боксу проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС).

Система спортивной подготовки в боксе должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: развитие разносторонних навыков в мгновенной оценке пространственных, временных характеристик и градаций усилий, выработку четкой ответной реакции и точности координированных движений в условиях их вариативного применения и сложной обстановки.