

# **Аннотация к дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программе в области физической культуры и спорта по боксу**

## **Наименование программы:**

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа в области физической культуры и спорта по боксу

**Утверждена:** приказ по МБУ ДО ДЮСШ «Юность» № 53-О от 01.09.2016 г.

**Вид программы:** дополнительная общеобразовательная программа «Дополнительная общеразвивающая программа».

## **Нормативно-правовое обеспечение:**

- Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам (приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 730)

**Направленность программы:** на всестороннее физическое воспитание детей, укрепление здоровья, совершенствования двигательных и морально - волевых качеств с ориентацией на дальнейшие занятия физической культурой и спортом в ДЮСШ.

**Цель программы:** выявление способных детей и формирование устойчивого двигательного навыка.

## **Задачами реализации Программы:**

- укрепить здоровье и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- сформировать стойкий интерес к занятиям спортом вообще;
- овладеть основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоить технику подвижных игр;
- воспитать трудолюбие;
- развить и совершенствовать физические качества (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- достичь физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности;
- отобрать перспективных детей и молодежь для дальнейших занятий боксом.

**Возраст обучающихся:** 7-10 лет

**Продолжительность реализации программы:** 1 год

Учебный план предусматривает 276 часов в год (3 раза в неделю по 1 часу) для учащихся от 4-8 лет и (3 раза в неделю по 2 часа) для учащихся от 8- 10 лет - предусматривает теоретическую, общефизическую и специальную подготовку.

**Виды подготовки:**

Теоретическая подготовка

Общая физическая подготовка

Специальная физическая подготовка

Технико-тактическая подготовка

Другие виды спорта, подвижные игры, восстановительные мероприятия

**Режим занятий:**

Тренировочный процесс по **бокс** ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель.

**Формы организации процесса обучения:**

- групповые и теоретические занятия
- участие в спортивно - массовых мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

**Ожидаемый результат:**

Результатом освоения данной Программы является приобретение обучающимися конкретных знаний, умений и навыков в предметных областях.

**Учебно- спортивный отдел МБУ ДО ДЮСШ «Юность»**