

## **Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе**

### **«БОКС»**

**Разработчик программы:** Малевин Александр Андреевич, педагог дополнительного образования.

**Адресат программы:** обучающиеся 7-17 лет.

**Срок реализации:** 3 года и более.

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

#### **Задачи программы:**

Вовлечение детей и подростков в систему регулярных занятий физической культурой и спортом, создание оптимальных условий для разностороннего полноценного развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей обучающихся, укрепления их здоровья, достижения спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков, а также профориентации в области спорта.

#### **Объем программы:**

- 1 год – 3 тренировки в неделю по 2 часа (228 часов в год);
- 2 год – 3 тренировки в неделю по 2 часа(228 часов в год);
- 3 год – 3 тренировки в неделю по 2 часа(228 часов в год).

#### **Отличительные особенности программы:**

- экономичность и доступность (не требуется дорогостоящий инвентарь, достаточно иметь перчатки,бинты и капу);
- высокая эмоциональность;
- постоянная динамика изменения тактической ситуации;
- высокая эмоциональность участников соревнований;
- зрелищность для болельщиков.

**Основной формой обучения является учебно-тренировочное занятие, которое выстраивается по следующему плану:**

- разминка;
- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка.

#### **Ожидаемые результаты:**

К концу **первого** года обучения, занимающиеся должны:

- овладеть основами технических и тактических приемов в боксе;

- должны демонстрировать в бою и в специальных упражнениях владение ударной техникой и защитными действиями;
- должны показывать оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам

К концу **второго** года обучения, занимающиеся должны:

- овладеть технико-тактическими знаниями;
- демонстрировать в бою и в специальных упражнениях более высокий уровень овладения техническими действиями;
- показывать оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам;
- участвовать в соревнованиях.

К концу **третьего** года обучения, занимающиеся должны:

- демонстрировать в бою и в специальных упражнениях высокий уровень владения технико-тактическими элементами бокса;
- показывать стабильно высокие оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам;
- показывать высокие результаты в соревнованиях.

***Способами проверки знаний и умений являются:***

- тестирование по теоретическому разделу;
- опрос по основным терминам в боксе;
- сдача контрольных нормативов;
- текущий контроль умений и навыков;
- промежуточный тематический контроль умений и навыков;
- итоговый контроль умений и навыков.

### **Перечень информационного обеспечения Программы**

1. <http://www.zavuch.info/methodlib/107/46946/> - Программа для ДЮСШ по кикбоксингу Программа для тренера - преподавателя по кикбоксингу работающего с группами начального обучения и учебно-тренировочными группами;
2. [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org) - для получения более подробной информации о Всемирном антидопинговом агентстве (ВАДА) и Всемирном антидопинговом кодексе смотрите вебсайт;
3. [www.youtube.com/results?search\\_query=кикбоксинг+тренировки](http://www.youtube.com/results?search_query=кикбоксинг+тренировки);
4. <http://mfight.ru/links.html> - сайты по кикбоксингу;
5. <http://videofighting.ru/kickboxing> - видео онлайн: бой, уроки, чемпионаты;
6. <http://www.video.a-squad.ru/musicvideo.php?vid=515b2395a> - уроки кикбоксинга, обучающее видео;
7. <http://low-kick.ru/lastnews/> - портал о кикбоксинге;
8. <http://www.minsport.gov.ru/> - сайт Министерства спорта России;
9. [www.kick-boxing.spb.ru/](http://www.kick-boxing.spb.ru/) - сайт Федерации кикбоксинга Санкт-Петербурга;

10. <http://www.magma-team.ru> – Материалы и советы по организации тренировочного процесса;

11. <http://spo.1september.ru> - Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации. Электронный ресурс;

12. <http://www.audit-it.ru> - Электронный ресурс. Организация деятельности спортивных школ;

13. <http://www.minsport.gov.ru/sport/antidoping/nauchno-prosvetitel> - Примерная программа по профилактике допинга для занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, УОР Электронный ресурс;

14. <http://lib.sportedu.ru/press>- Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры».