**Аннотация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «Тайский бокс» Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 10» г. Сочи**

**Срок реализации программы: 1 год.**

**Возрастная категория: 6-8 лет**

**Вид программы: авторская**

**Разработчики программы старший тренер-преподаватель**

**МБУ ДО ДЮСШ № 10 Артём Михайлович Корниенко**

Дополнительная общеразвивающая программа реализуется на спортивно – оздоровительном этапе МБУ ДО ДЮСШ № 10 г. Сочи на отделении спортивного единоборства – тайский бокс.

Программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), разработана на основе нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность образовательного учреждения и реализацию дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта:

- ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- ФЗ от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ, пункт 6 статьи 33 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказа 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»;

- Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660.

**Цели, задачи и преимущественная направленность программы спортивно – оздоровительно этапа:**

- физическое воспитание личности ребёнка;

- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям спортом;

- утверждение здорового образа жизни;

- овладение базовой техникой (основами) вида спорта;

- достижение занимающимися такого уровня здоровья и физической подготовленности, который обеспечивал бы полноценную жизнедеятельность гармонически развитой личности;

- адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе учебно – тренировочных занятий, закаливание организма;

- обеспечение физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности человека для подготовки его к любой общественно – полезной деятельности и позволяющей достигнуть совершенства памяти, мышления, любых профессиональных знаний и умений;

- овладение уровнем по видам подготовки, необходимым для дальнейшего освоения предпрофессиональной программы по данному виду спорта.

В качестве ***критериев*** оценки, анализа и корректировки деятельности на спортивно – оздоровительном этапе использует следующие показатели:

* стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
* динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
* уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки:

- теоретическая подготовка;

- общая физическая подготовка;

- специальная физическая подготовка;

- технико - техническая подготовка;

- акробатика;

- психологическая подготовка;

- участие в соревнования и иных мероприятиях;

- итоговая аттестация обучающихся;

- врачебный и медицинский контроль.

Указанные разделы программы взаимосвязаны и предлагают воспитание гармонически развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

**Отличительной особенностью** данной авторской программы от общепринятой является включение в годовой учебный план дополнительного раздела «Акробатика».

Акробатика – одно из средств физического развития и совершенствования двигательных способностей человека. Занятия акробатическими упражнениями оказывают разностороннее воздействие на организм занимающихся.

Они способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, подвижности нервных процессов, устойчивости к изменениям положения тела в пространстве, воспитывают смелость, решительность, ловкость.

**Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются результаты итоговой аттестации обучающихся:**

*По общей физической подготовке:*

В течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать, контрольные нормативы (представлены в содержании программы).

*По специальной физической подготовке:*

Выполнение на оценку специальных упражнений по видам спорта.

*По технико-тактической подготовке:*

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

*По акробатике:*

Овладение основами техники выполнения акробатических элементов.

*По психологической подготовке:*

Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля.

Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

*По теоретической подготовке:*

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий спортивно – оздоровительному этапу.

Для спортивно-оздоровительных групп итоговая аттестация носит главным образом контролирующий характер и осуществляется по окончании учебного года.

Нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ, определены основные критерии оценки работы тренера-преподавателя со спортсменами спортивно-оздоровительного этапа, которые могут служить основанием для оценки занимающихся:

• стабильность состава занимающихся;

• динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств;

При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий учащихся.

**Нормативы итоговой аттестации по ОФП и СФП для спортивно – оздоровительной группы по тайскому боксу**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Мальчики | Девочки |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 5,4 с) | Бег 30 м (не более 6,0 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м (не более 15 с) | Челночный бег 3 x 10 м (не более 15 с) |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин. | Непрерывный бег в свободном темпе 8 мин. |
| Сила | Подтягивания на перекладине (не менее 6 раз) | Подтягивания на перекладине (не менее 3 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа  (не менее 17 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 15 раз) |
| Подъем туловища в положении лежа  (не менее 17 раз) | Подъем туловища в положении лежа  (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 125 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 115 см) |

**Примечание**: в таблице приведены допустимые для данного возраста результаты по выполнению упражнения, "более высокий результат говорит о перспективности учащегося, более низкий - наоборот.

**2. Годовой учебный план спортивно – оздоровительного этапа**

**на 46 недель учебно-тренировочных занятий в**

**МБУ ДО ДЮСШ № 10 г. Сочи**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Наименование разделов | Всего часов | Количество часов учебных занятий | |
| Теоретические | Практические |
| 1 | Теоретическая подготовка | 11 | 11 |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 108 |  | 108 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 41 |  | 41 |
| 4 | Технико – тактическая подготовка | 63 |  | 63 |
| 5 | Акробатика | 30 |  | 30 |
| 6 | Психологическая подготовка | 8 | 4 | 4 |
| 7 | Соревновательная подготовка | 3 |  | 3 |
| 8 | Итоговая аттестация | 8 |  | 8 |
| 9 | Врачебный и медицинский контроль | 4 |  | 4 |
| Итого: | | 276 | 15 | 261 |