

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Олимп»

Программа рассмотрена и
рекомендована к применению
Тренерским советом ДЮСШ «Олимп»
Протокол № 1 от 30.08.2017 г.

«Утверждаю»
Директор ДЮСШ «Олимп»

Н.Г. Кучера

Приказ № 275 от 01.09.2017 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА «БОКС»

для тренировочного этапа
(срок реализации 3 года)

Составители:

Глотова В.А. – инструктор-методист ДЮСШ «Олимп»
Кондаков С.А. – старший тренер преподаватель ДЮСШ «Олимп»

г. Оленегорск,
2017 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по боксу (далее – Программа) разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13 сентября 2013 г. N 730, с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденных приказом Минспорта России № 325 от 24.10.2012г.;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс утвержденного приказом Минспорта России от 20 марта 2013г. №123;
- «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Приказ Минспорта РФ от 27.12.13 г. № 1125).

Программа предназначена для подготовки спортсменов в группах на тренировочном этапе подготовки, которые организуются в ДЮСШ «Олимп». Срок реализации программы – 3 года.

Цель программы на тренировочном этапе: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом бокса.

Основные задачи подготовки на тренировочном этапе:

- укрепление здоровья и дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности;
- улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта;
- обучение и совершенствование технико-тактического арсенала; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок;
- воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Деятельность по Программе направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом,
- создание условий для физического воспитания и физического развития,
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта - боксе,
- выявление, отбор одаренных детей,
- подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса,
- подготовка учащихся к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Программа разработана с учетом основных принципов спортивной подготовки:

1) **принцип комплексности**, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок)

2) **принцип преемственности**, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

3) **принцип вариативности**, который предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач спортивной подготовки.

Результаты освоения программы

В области общей и специальной физической подготовки учащийся должен уметь и владеть:

- комплексами физических упражнений;
- навыками развития основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничного сочетания применительно к специфике занятий боксом;
- навыками укрепления здоровья, повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействия гармоничному физическому развитию, воспитания личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

В области вида спорта «бокс» учащийся должен:

- *владеть* навыками повышения уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- *владеть* навыками владения основами техники и тактики бокса;
- обладать соревновательным опытом путем участия в спортивных соревнованиях;
- уметь развивать специальные физические (двигательные) и психологические качества;
- повысить уровень функциональной подготовленности;
- освоить соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочные и соревновательные нагрузки;
- выполнять требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по боксу.

В области освоения других видов спорта и подвижных игр учащийся должен:

- уметь точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- уметь развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;
- уметь соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- иметь навыки сохранения собственной физической формы.

В области технико-тактической и психологической подготовки учащийся должен:

- освоить основы технических и тактических действий по боксу;
- овладеть необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
- освоить различные алгоритмы технико-тактических действий;
- приобрести навыки анализа спортивного мастерства соперников;
- уметь адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- уметь преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
- уметь концентрировать внимание в ходе поединка.

Формирование групп и объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов подготовки

Этапы подготовки	Период обучения	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный режим учебно-тренировочной работы (час/неделю)	Минимальный возраст, лет
Тренировочный этап	Первый год	10	12	14	12
	Второй год	10	12	14	
	Третий год	10	12	20	

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Тренировочный этап	
	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	12	18
Общее количество часов в год	624	936

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика учащихся.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

При разработке учебного плана учитывался круглогодичный (52 недели) режим учебно-тренировочной работы с расчетом 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

№ п/п	Разделы подготовки	ТГ		
		1	2	3
I.ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА				
I.	Техника безопасности на занятиях.	2	2	2
2.	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	1	1	1
3.	История развития бокса	-	-	-
4.	Гигиена боксера. Закаливание организма	1	1	1
5.	Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний.	2	2	2
6.	Общая характеристика спортивной тренировки	2	2	2
7.	Основные средства спортивной тренировки	2	2	2
8.	Физическая подготовка	2	2	2
9.	Анализ соревновательной деятельности боксеров	2	2	2
10.	Единая всероссийская спортивная классификация	2	2	2
11.	Правила и организация соревнований	2	2	2
	Итого:	12	12	18
II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА				
I.	Общая физическая подготовка	262	225	226
2.	Специальная физическая подготовка	137	162	263
3.	Технико-тактическая подготовка	168	176	328
4.	Психологическая подготовка	12	12	18
5.	Соревновательная подготовка (контрольное тестирование)	19	19	37
6.	Восстановительные мероприятия	6	6	20
7.	Инструкторская и судейская практика	6	6	18
III. МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ. ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ		2	6	8
Общее количество часов		624	624	936
Кол-во часов в неделю		12 ч	12 ч	18 ч

Соотношение средств физической и технической подготовки по годам обучения (%)

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Тренировочный этап		
	1 год	2 год	3 год
Общая физическая подготовка	42%	36 %	24%
Специальная физическая подготовка	22%	26%	28%
Технико-тактическая подготовка	26%	28%	35%
Теоретическая подготовка	2%	2%	2%
Психологическая подготовка	2%	2%	2%
Восстановительные мероприятия	1%	1%	2%
Медицинское обследование.	1%	1%	1%
Врачебно-педагогический контроль			
Участие в соревнованиях	3%	3%	4%
Инструкторская и судейская практика	1%	1%	2%
итого	100%	100%	100%

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта бокс

Виды соревнований	Тренировочный этап	
	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	4	5
Отборочные	1	2
Основные	1	1
Главные	-	1

Перечень тренировочных сборов

Вид тренировочных сборов	Тренировочный этап	Оптимальное число участников сбора
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям		
Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	18	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	14	
Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	14	
Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	
2. Специальные тренировочные сборы		
Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	14	не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
Восстановительные тренировочные сборы	14	участники соревнований
Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раза в год	в соответствии с планом комплексного медицинского обследования
Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60 % от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку